

Os segredos de quem consegue emagrecer
e se mantém magro para sempre

Emagrecer Para Sempre



As verdades sobretudo
que funciona e o que não
funciona para você alcançar
e manter seu peso ideal
para sempre e com saúde

EmagrecerParaSempre.Com

Índice

Antes De Começar	5
Introdução	6
Capítulo 1: Mentiras Mais Comuns Sobre Perda De Peso	10
1ª Mentira: Estou Acima Do Peso Por Causa Da Genética	11
2ª Mentira: Eu Nunca Vou Perder Gordura Rápido	11
3ª Mentira: Dietas Da Moda Fazem Perder Peso Permanentemente	12
4ª Mentira: Eu Não Tenho Tempo	12
5ª Mentira: Abdominais e Flexões Fazem Perder Gordura Abdominal	13
6ª Mentira: Tenho Que Deixar De Comer O Que Gosto	13
7ª Mentira: Minha Tireóide Que Me Faz Engordar	14
Capítulo 2: Hábitos Que Engordam E Nem Percebemos	15
1º Hábito: Comer Pão De Sal Com Miolo	16
2º Hábito: Tomar Líquido Durante As Refeições	18
3º Hábito: Tomar Refrigerante	20
Capítulo 3: 7 Segredos Dos Alimentos Que Tiram Sua Saúde.....	23
1º Segredo: Você É O Que Você Come	24
2º Segredo: Cuidado Com O Stress	27
3º Segredo: O Problema Das Massas	29
4º Segredo: Controle Das Porções	29
5º Segredo: O Poder Da Mente Mestra	32
6º Segredo: 12 Estratégias Para Parar De Comer Porcarias À Noite	34
7º Segredo: A Pirâmide Alimentar	38
Capítulo 4: 3 Conceitos Primordiais Que Farão Você Emagrecer	42
Conceito nº 1: Redução De Alimentos Muito Calóricos	43
Conceito nº 2: Balanceamento Dos Nutrientes	45
Conceito nº 3: Adequação Das Necessidades De Seu Corpo	46
Capítulo 5: Dicas Para Uma Dieta Saudável	48
16 Informações Essenciais Para Quem Quer Emagrecer	49
Capítulo 6: Receitas Metabólicas Para Emagrecer	51
Cafés da Manhã	53
Receita 01: Torta de Peito de Peru e Vegetais	54
Receita 02: Café da Manhã Básico	55
Receita 03: Omelete com Cogumelos	56
Receita 04: Folhado de Ovos Mexidos	57

Receita 05: Ovos Mexidos Com Salmão	58
Receita 06: Pasta de Ovos com Cogumelos	59
Receita 07: Panquecas de Laranja com Morango	60
Receita 08: Torradas com Feijão	61
Receita 09: Mexido Proteico	62
Receita 10: Mexido com Banana e Nozes	63
Almoços e Jantares	64
Receita 11: Frango Grelhado no Limão	65
Receita 12: Estrogonofe de Frango	66
Receita 13: Assado de Frango	67
Receita 14: Enroladinho de Frango com Espinafre	68
Receita 15: Frango com Berinjela.....	69
Receita 16: Frango Parmesão com Espinafre	70
Receita 17: Sopa Proteica de Frango	71
Receita 18: Peixe com Vegetais	72
Receita 19: Torta de Peixe	73
Receita 20: Peixe com Aspargos	74
Receita 21: Hambúrguer de Atum	75
Receita 22: Atum com Crosta de Gergelim	76
Receita 23: Tilápia a Parmegiana	77
Receita 24: Folhado de Salmão Defumado	78
Receita 25: Carne Protéica com Cheddar	79
Receita 26: Carne com Aspargos	80
Receita 27: Folhado de Carne	81
Receita 28: Fraldinha com Limão	82
Receita 29: Costeleta de Porco	83
Receita 30: Peito de Peru Grelhado	84
Lanches	85
Receita 31: Rolinho de Peito de Peru	86
Receita 32: Bolinho de Atum	87
Receita 33: Atum com Queijo Cottage	88
Receita 34: Maçã Verde com Amendoim	89
Receita 35: Rolinhos de Abobrinha e Ricota	90
Receita 36: Mix de Nozes e Frutas Frescas	91
Receita 37: Banana com Coco	92
Receita 38: Queijo com Pimentão	93
Receita 39: Iogurte Grego com Granola	94
Receita 40: Lanche de Salmão	95
Sucos	96
Receita 41: Mix Natural	97
Receita 42: Suco de Gengibre	98
Receita 43: Suco de Laranja e Linhaça	99
Receita 44: Suco de Abacaxi	100
Receita 45: Suco de Maçã e Banana	101
Receita 46: Suco Acelerador	102

Receita 47: Suco de Cenoura com Maçã	103
Receita 48: Suco de Kiwi	104
Receita 49: Suco Verde	105
Receita 50: Suco de Caju	106
Sobremesas	107
Receita 51: Maçã com Cobertura de Cereja	108
Receita 52: Maçã e Pera Assadas	109
Receita 53: Peras com Cobertura de Chocolate	110
Receita 54: Bolinho de Laranja	111
Receita 55: Creme de Morango com Limão	112
Capítulo 7: A Verdade Sobre Os Exercícios Aeróbicos	113
A Técnica (Secreta) Do Hiit	114
Porque O Hiit É Mais Efetivo Do Que Corridas Comuns?	115
Informações Importantes Sobre O Hiit	116
Exercícios Recomendados Para O Hiit	117
Capítulo 8: Melhores Exercícios Físicos Para Emagrecer	118
Corrida	119
Bicicleta	120
Natação	121
Subir Escadas	122
Pular	123
Outras Opções	124
Hiit + Levantamento De Peso - Combinação Explosiva	125
Por que A Musculação?	126
Musculação + Hiit = O Segredo Do Sucesso	127
Capítulo 9: Plano Emagrecer Para Sempre	129
Passo 1: O Segredo Das Calorias	133
Passo 2: Esteja Ativo(a) e Seja Persistente.....	138
Passo 3: Ajuda Do(a) Parceiro(a)	145
Passo 4: Acompanhe Seu Progresso	148
Passo 5: Alimentação Saudável	151
Passo 6: Controle Suas Porções	155
Passo 7: Visualizando Resultados	158
Passo Final: O Segredo Da Pausa	161
Capítulo 10: Como Se Manter Magro Para Sempre	163
Capítulo Bônus: A Verdade Sobre Suplementação Alimentar	169
Conclusão	175

ANTES DE COMEÇAR

- As informações contidas neste ebook têm o objetivo de lhe passar um planejamento para que você emagreça e mantenha seu peso de forma 100% natural.
- Aqui você não encontrará as únicas verdades para uma pessoa poder emagrecer, mas sim, estratégias, dicas e recomendações que foram minuciosamente pesquisadas ao longo de 6 meses e reunidas para você em um único material.
- Este material foi elaborado da forma mais simples, objetiva e direta, para lhe trazer tudo que é necessário para você alcançar o seu peso ideal, sem precisar tomar medicamentos controlados.
- Procuramos escrever o mínimo de termos técnicos possíveis e focamos em ir direto ao assunto e naquilo que realmente irá lhe trazer resultados.
- Este ebook **não substitui** uma consulta ao seu médico ou a qualquer profissional que seja licenciado nesta área, a fim de lhe acompanhar em todos os exames necessários para que você faça uma dieta saudável e sem riscos para sua saúde.
- Portanto, antes de iniciar a dieta recomendada neste ebook ou qualquer dieta, certifique-se de que sua saúde e seu corpo **estejam 100%** através de seu médico ou profissional habilitado na área da saúde de sua confiança. O autor informa que não tem qualquer responsabilidade sobre o uso ou consequências do uso deste material.
- Pedimos desculpas por este aviso logo no início, mas ele é necessário para resguardar todos os aspectos legais dos quais este livro está sendo publicado.
- Qualquer dúvida, crítica ou sugestão, nos contacte através do e-mail: contato@emagrecerparasempre.com

Introdução

Primeiramente, parabéns por ter tomado a decisão de adquirir este ebook. Este material foi fruto de muitos meses de trabalho e irá lhe trazer tudo que é realmente necessário para você atingir e, o mais importante, manter seu peso ideal para sempre.

É importante dizer que este guia não é um informativo sobre uma dieta da moda e também não é um manual de perder peso instantaneamente.

6

Este ebook foi elaborado minuciosamente com a pretensão de lhe trazer as melhores técnicas, procedimentos e dicas para que você emagreça com saúde e sem sofrimento, alcançando assim os melhores resultados.

E, o mais importante, promover sua mudança de mentalidade com relação a muitos mitos que existem no mercado para você não só perder peso, mas também se manter no peso que você quiser e pelo tempo que quiser.

Vemos muitos produtos por aí que lhe prometem “mundos e fundos”, dizendo que você irá emagrecer “10kg em 1 semana” ou “15kg em 10 dias”, etc... Isto até que acontece e a dieta que eles apresentam até que funciona. O problema é que você terá que fazer um esforço desumano para alcançar isto e, o pior, irá ganhar o dobro do peso perdido em até 6 meses após a “dieta maluca”, pois você nem ninguém irá conseguir manter uma dieta de sofrimento para o resto da vida. Concorda?

Você já se imaginou tomando Shake pelo resto da vida para perder ou se manter no seu peso ideal?

Já imaginou ter que cortar de sua alimentação, alimentos importantíssimos, que contém carboidratos e proteínas, que são fundamentais para nosso sistema digestivo?

Então, eu creio que você (como eu) não gostaria e não quer isto jamais para sua vida, certo?

Estamos neste mundo para sermos felizes, saudáveis e termos uma ótima qualidade de vida, independente do peso que tivermos. Mas, com o avanço dos estudos e da tecnologia, hoje podemos ter o corpo e o peso que quisermos e aumentar (e muito) nossa auto-estima, bastando ter a disciplina e a vontade para tal. E, o melhor, podemos alcançar isto sem

termos que passar por dietas de sofrimentos que restringem de 60 a 70% do que comemos habitualmente. Isto chega a ser desumano...

No século XXI, mais do que nunca, as pessoas estão em busca de mais saúde e energia para viver mais e melhor. Já existem vários estudos que demonstram que a população mundial está vivendo mais, devido às pessoas estarem buscando se cuidar cada vez mais.

E, neste ebook e todos os materiais bônus que recebeu, você irá aprender o que realmente é preciso fazer para você se tornar uma pessoa mais feliz e saudável, simplesmente por manter seu peso de acordo com sua altura para o resto da vida.

7

Antes de lhe passar o que é preciso realmente ser feito para você fazer uma dieta saudável para conquistar seu peso ideal, iremos lhe explicar algumas verdades (e mentiras) que a mídia e o mercado em geral “pregam” nas pessoas para fazer manipulações para aumentarem a venda de seus produtos. No decorrer da leitura você entenderá isto melhor.

Ainda não temos uma pílula mágica, um suplemento extraordinário ou até mesmo uma fórmula milagrosa que fará você emagrecer dormindo, como vemos muitas propagandas por aí. Ou seja, tem muitas empresas que vendem produtos que prometem que você irá emagrecer sem fazer nada, ou seja, bastará tomar a pílula ou o suplemento e pronto: “emagreci”

Tenho a plena certeza que você já viu propagandas sobre algo do tipo, o que se tornou muito comum hoje em dia, infelizmente.

Aff, quanta besteira temos por aí, não é mesmo?

“...você irá aprender o que realmente é preciso fazer para você se tornar uma pessoa mais feliz e saudável, simplesmente por manter seu peso de acordo com sua altura para o resto da vida...”

Se as coisas fossem fáceis assim, não teríamos mais da metade da população mundial acima do peso. É estrondoso este número e como as pessoas não percebem o quanto estar acima do peso é prejudicial à saúde.

E, uma das coisas mais graves: Existem muitos médicos que ainda recomendam remédios para lhe ajudar a emagrecer. Se você já consultou num desses, cuidado: pois poderá ficar “preso” à um medicamento para o resto da vida. E, como todos nós sabemos isto não é o ideal. Ninguém gosta

(gostaria) de ficar tomando medicamentos para o resto da vida. Concorda?

Tenha em mente que pílulas ou fórmulas mágicas não existem e nunca irão realmente cumprir o propósito, que é fazer você emagrecer e permanecer com um peso ideal por longa data. Elas existem para fazer “milagres” em pouco tempo, mas jamais lhe trarão resultados de longo prazo, sem que você fique dependente delas. Infelizmente, existem milhares de anúncios destes tipos de pílulas ou fórmulas mágicas por aí.

8

Cuidado! Existem muitos pilantras por aí vendendo “coelho por lebre” e é preciso se precaver, pois estes produtos, além de não darem os resultados prometidos, podem prejudicar sua saúde.

Nossa proposta é lhe trazer um plano para emagrecer onde você realmente consiga seguir sem sofrimento. Não estou falando em seguir sem fazer nada. É muito diferente dizer “sem sofrimento” do que dizer “sem fazer nada”.

Será preciso um esforço e dedicação de sua parte, pois não existe milagre aqui – nem em nenhum lugar - que lhe fará emagrecer sem que você não faça nada. Reflita sobre isto desde agora, ok?

Bom, agora você já sabe algumas das verdades do mercado de perda de peso. Vamos realmente ao que lhe interessa neste ebook que você acabou de adquirir, que são as Dicas e Segredos Infalíveis que te levarão à perda de peso para sempre.

Neste ebook você terá todas as respostas de como perder peso com saúde e da forma mais eficaz que existe. Iremos lhe ensinar técnicas e segredos que poucas pessoas sabem e aplicam no dia a dia. Se você incorporar estas dicas em sua vida, será mais saudável, feliz, disposto(a) e, principalmente, aumentará a sua auto-estima para níveis jamais imaginados para sempre.

Sei também que você adquiriu este ebook, pois quer perder, manter ou ajudar alguém a controlar o peso. As lições que encontrará aqui foram estudadas por vários anos por vários especialistas e cientistas e, com certeza, lhe ajudarão no seu processo de emagrecimento e controle de seu peso.

AVISOS IMPORTANTES:

- É importante você anotar os principais tópicos da leitura e ir aplicando no seu dia-a-dia, pois somente assim alcançará os resultados.

- É expressamente PROIBIDO reproduzir ou distribuir este livro por qualquer meio online ou off line. Somente as pessoas que compraram têm o direito de ler este livro.

- Cada pessoa que comprou este ebook está autorizada a imprimir uma cópia única exclusiva para uso pessoal.

Programa De Afiliados é um tipo de marketing feito por sites que cadastram *webmasters* ou pessoas para divulgarem, em seus sites, *banners* ou links deste site.

- Se você distribuir cópias ilegais deste livro, além de estar cometendo um CRIME de direitos autorais, me desculpe à franqueza, mas não está tendo uma boa ideia, pois nós lhe pagamos 50% (cinquenta por cento) de comissão cada vez que você indicar uma pessoa que adquira este livro através de seu link.

SEJA ESPERTO(A) E GANHE DINHEIRO JUNTO CONOSCO!

Este método de ganhar dinheiro é chamado de Programa de Afiliados. Basicamente, os programas de afiliados oferecem a possibilidade de você ganhar dinheiro, promovendo produtos de outras pessoas na internet.

A grande vantagem disto é que você não terá o imenso trabalho que tivemos para criar o produto. Tudo que você precisa fazer é se cadastrar no nosso programa de afiliados e começar a divulgar seu link exclusivo e único de afiliado. Milhares de internautas no Brasil e no mundo usam esta alternativa para terem uma renda extra pela internet, recomendando bons produtos para as pessoas.

Resumindo: Toda vez que alguém comprar este produto pelo seu link de indicação, você ganha uma comissão em dinheiro que, no nosso caso, é de 50% do valor líquido do produto. Para saber como se cadastrar no nosso programa de afiliados, acesse o site do [Hotmart](#), faça seu cadastro e depois busque pelo nosso produto “Emagrecer Para Sempre” para pegar seu link de afiliado.

Tenha uma ótima leitura...
Charles Silva & Elias Santos

Capítulo 1

Mentiras Mais Comuns Sobre Perda De Peso

1ª MENTIRA: Estou Acima Do Peso Por Causa Da Minha Genética. Não Importa O Quanto Eu Tente Emagrecer

Ser gordo não é genética. Verdade, toda a sua família pode estar acima do peso, mas isso não significa que você tem que ser gordo. Há histórias de sucesso de muitas pessoas que superaram sua "genética" e, aumentaram suas chances de rápida perda de gordura. Basta ver o programa de TV "The Biggest Loser" em inglês (veja no Google, caso não conheça).

Ele tem histórias de várias pessoas que superaram sua "genética". Quer saber um segredo? Seus genes não controlam seu peso... Seu estilo de vida que fará isto.

Seus genes são como um interruptor de luz, você pode transformá-los de dentro para fora, dependendo do que você faz na sua vida. Não seja uma vítima de si mesmo e tudo o que você ouve!

2ª MENTIRA: Eu Nunca Vou Perder Gordura Rápido, Porque Eu Tenho O Problema De Comer Demais

Grande parte do problema de quem come demais é o STRESS. As pessoas tendem a comer mais quando estão nervosas, preocupadas, tristes, deprimidas, ansiosas, com medo, etc.

Este é um problema muito comum da nossa sociedade e não há uma solução simples. A única forma de controlar isto é gerenciar o seu stress diário.

Uma maneira fácil de perder peso mais rapidamente sem fazer exercício físico ou por dieta, é diminuir seus níveis de stress.

Quando seus níveis de stress são elevados, os hormônios fazem com que você sinta fome. Para muitos, pode ser mais difícil de controlar suas porções diárias de "porcarias" alimentares e parar com a compulsão alimentar...

Adivinha quais os tipos de alimentos que todos nós desejamos? Os açucarados e gordurosos. Isto porque os hormônios do stress necessitam de açúcar e gordura e, quando seu estado emocional está alterado, seu organismo precisa de mais e mais gordura e açúcar para fazer mais hormônios de stress.

Se você não controlar isto, irá virar uma bola de neve. Este é um ciclo vicioso que é difícil de quebrar. Fique atento(a)!

3ª MENTIRA: Dietas Da Moda Me Fazem Manter O Peso De Forma Permanente

As propagandas que prometem dietas de perda de 10kg ou até mesmo 20Kg de forma rápida ou num curto período de tempo são enganosas. Segundo estudos, mais de 80% das pessoas que utilizam estas dietas vão ganhar de volta o peso que perderam.

12

O que é ainda pior é que você vai perder músculos e, como você não conseguirá manter esta dieta maluca por muito tempo, seu peso (maior) anterior irá voltar e, com ele, seus músculos estarão mais flácidos.

Pense nisso por um segundo: Estas dietas são, de longe, as dietas mais populares para perda de peso rápido e, infelizmente, a nossa sociedade se torna cada vez mais escrava destes modelos de dietas “malucas” que só prejudicam a saúde, ao invés de lhe trazer mais saúde.

E, o pior disto tudo, é que boa parte da mídia apóia estes tipos de dietas e, vez ou outra, vemos até anúncios destes moldes em programas de grande audiência.

A verdade é que a rápida perda de peso vem de uma dieta que funciona e que seja fácil de seguir. Nós vamos ensinar-lhe um método muito simples que vai lhe ajudar a como perder quilos de gordura e não de músculos e água. Você será capaz de repetir este programa de novo e de novo para o resto de sua vida sem ter que passar por nenhum sofrimento.

4ª MENTIRA: Eu Não Tenho Tempo Para Preparar Refeições Saudáveis E Fazer Exercícios

Eu não posso prometer-lhe que este programa não demandará seu tempo. Se eu lhe dissesse isto, estaria mentindo para você! O fato é que você terá que gastar algum tempo com você mesmo. (Você deve isso a si mesmo, seus amigos e sua família para ser o melhor possível).

Acredite ou não, a energia que você gastar para ter uma alimentação saudável e para fazer exercícios, irá lhe poupar tempo futuramente!

Tem uma frase de um amigo que é muito forte, mas ao mesmo tempo verdadeira, que diz:

“Se você não arrumar tempo para sua saúde, com certeza terá que arrumar tempo para uma futura doença.”

Os exercícios não irão lhe tomar mais do que 20-30 minutos por dia, durante 3, 4 dias por semana. Mais para frente você entenderá sobre isto.

“Se você não arrumar tempo para sua saúde, com certeza terá que arrumar tempo para uma futura doença.”

Muitas das nossas refeições rápidas de perda de peso, irão tomar menos de 10 minutos do seu tempo para você preparar e comer.

Monte um plano para sua dieta e siga-o a risca, conforme as orientações que

iremos lhe passar neste ebook.

13

5ª MENTIRA: Abdominais E Flexões Vão Me Ajudar A Perder A Gordura Da Barriga

Existem 2 coisas que nunca vão fazer com que você perca gordura abdominal:

- Máquinas que lhe prometem emagrecer ou perder barriga parado(a). Tipo aquelas vendidas na TV, lembra?

- Abdominais - Ao contrário do que muitos pensam, os abdominais não vão fazer com que você perca barriga. A função desse tipo de exercício é trabalhar os músculos da região, apenas isso. Porém, se o seu nível de gordura corporal estiver alto, ninguém vai notar que seus músculos abdominais estão trabalhados. Os exercícios até ajudam a queimar calorias, porém você só vai conseguir perder aquela chata gordura abdominal seguindo uma boa dieta.

Obs: Note que seguir uma boa dieta não é o mesmo que passar fome.

6ª MENTIRA: Eu Tenho Que Deixar De Comer O Que Eu Gosto E Comer Como Um Coelho

Geralmente, essa é uma ideia propagada pela mídia. Porém, não é verdade!

A verdade é que o ideal é se alimentar, pelo menos, 5 vezes por dia. Mas, você deve estar se perguntando?

Como vou emagrecer comendo mais? Não faz sentido...

O que acontece é o seguinte:

Nosso corpo precisa estar sempre com o metabolismo funcionando a pleno vapor. Se você fica grandes períodos sem se alimentar, seu corpo irá transformar o que você tem de alimento, em gordura, pois você terá enviado um sinal que os alimentos estão escassos, e ele precisa fazer algo a respeito.

14

Alguns alimentos que muitas pessoas não gostam e acham um "lixo", podem realmente fazer com que seu metabolismo funcione de forma muito melhor.

Isso significa que você pode realmente perder peso rápido, comendo alimentos que você já até pensou que seriam (ou são) um lixo na sua dieta! Agora, o truque é saber quando tirar proveito disto e você aprenderá também neste ebook mais a frente.

7ª MENTIRA: Eu Sou Gordo(a) Porque Minha Tireóide Está Fazendo Meu Metabolismo Ficar Lento

Problemas de tireóide são comuns, especialmente entre as mulheres. Sua tireóide é o centro de controle principal para o seu metabolismo. Ela libera hormônios que controlam o metabolismo.

Se elas não funcionam bem, o seu metabolismo fica mais lento e você realmente pode ganhar peso por causa disto.

Isto só irá ocorrer se você não tiver o controle dos alimentos que ingere diariamente. Muitas pessoas que tem problemas de tireóide se alimentam muito mal e, com isto, não irão conseguir controlar ou perder peso.

Assim como você perde peso com hipotireoidismo, o certo é se alimentar adequadamente e deixar as toxinas fora do seu organismo.

Capítulo 2

Hábitos Que Engordam E Nem Percebemos

1º (Mau) Hábito: Pão De Sal Com Miolo

Ah, mas não podemos negar que comer aquele pão de sal (ou também conhecido como pão francês) quentinho com aquela margarina é uma delícia, não é?

Pois é, sem dúvidas é um dos alimentos preferidos dos brasileiros. Ainda surgem muitas dúvidas em relação ao pãozinho delicioso e vamos expor aqui as verdades sobre o pãozinho de sal que parece inofensivo...

16

Afinal, se comermos pão de sal todo dia iremos engordar? A resposta é Sim e Não. Assim como todos os alimentos, depende da quantidade e da forma que está comendo.

Porém, o ideal é que você evite o consumo de carboidratos derivados do trigo, principalmente se a sua meta for eliminar muito peso.

O carboidrato, grupo alimentar em que o pão pertence, deve ser consumido diariamente. Esse nutriente é a base da nossa alimentação, pois fornece energia para que possamos realizar as atividades do dia-a-dia.

Mas o correto é escolher boas fontes de carboidratos, como aveia, batata doce, entre outros, e evitar carboidratos brancos como o pão, pois a composição química do trigo faz com que ele seja absorvido rapidamente pelo organismo, fazendo com que você acumule gordura na maioria das vezes.

O que faz uma pessoa engordar são os maus hábitos alimentares, o excesso e o sedentarismo.

Agora, aqui vai uma dica importante sobre o pão de sal, que é o miolo...

O miolo engorda mais que a casca do pão?

Então, o miolo possui uma maior concentração de água e ar, enquanto a casca possui menos água e mais nutrientes. Tanto o miolo quanto a casca possuem ingredientes que podem fazer você engordar e ganhar aqueles “pneuzinhos”.

O que você pode fazer para amenizar, é retirar o miolo e ficar atento(a) com o que você vai passar no pão, pois de nada adianta tirar o miolo e colocar lá dentro 2 fatias de mortadela e “atolar” o pão com manteiga.

Veja aqui um comparativo de calorias para você ter uma idéia:

Pão francês 50g (**inteiro**) = 50g = 135 kcal
Uma colher de requeijão tradicional (20g) = 54 kcal
Total: 135 kcal + 54 kcal = **189 kcal**

Pão francês 50g (**sem miolo**) = 30g = 81 kcal
Uma colher de requeijão tradicional (20g) = 54 kcal
Total: 81 kcal + 54 kcal = **135 kcal**

17

Dica: O ideal é que você não consuma o pão francês. Porém, se você não pode (ou não consegue) ficar sem ele, retire o miolo e prefira um requeijão light ou queijo minas frescal light (polenghi) no lugar da manteiga ou margarina e você não terá tantos problemas.

No caso do pão integral, tem vantagens em relação ao pão branco, pois possui fibras em sua composição, que além de colaborar com o bom funcionamento do intestino e ajudar no controle do colesterol e glicemia, proporciona uma maior saciedade.

O pão mais escuro é normalmente o melhor, pois a farinha é menos processada, tendo por isso, mais nutrientes benéficos para a saúde.

Torrada ou pão, o que tem menos calorias?

Embora com maior quantidade de calorias, os pães muitas vezes são mais saudáveis e engordam menos que os biscoitos e torradas. Considerando que você consuma a mesma quantidade de ambos, geralmente os biscoitos e torradas têm menor quantidade de fibras e mais de gordura, além dos pães saciarem mais do que os biscoitos e as torradas.

Em questão de calorias, 1 pão francês equivale, em média, a 5 unidades de biscoito água e sal ou 3 torradas.

Glúten prejudica o emagrecimento?

Depende. O glúten em si não é tão prejudicial como dizem. O problema é que alguns alimentos que contém glúten te fazem engordar, enquanto outros são benéficos.

Algumas pessoas possuem intolerância ao glúten. Não sei se é o seu caso, mas se for, o ideal é evitar, já que o consumo pode causar desconfortos estomacais.

2º (Mau) Hábito: Líquido Durante As Refeições

Chegou a hora de uma das principais refeições do dia (almoço ou jantar) e você não sabe se bebe ou não um copo d'água ou um suco para fazer o acompanhamento. Tomar ou não tomar líquido? Será que dá barriga? Será que prejudica minha digestão?

18

Ingerir um pouquinho de líquido durante sua refeição não é tão problemático como muitas pessoas dizem, desde que isto não seja de forma recorrente.

Uma dica importante para você seguir é a ingestão de 1 a 2 copos de água cerca de 30min. antes do almoço ou jantar. Quando você toma líquido antes da refeição, irá ter a sensação de estar com barriga cheia e, quando chegar a hora da refeição, você irá resistir mais às tentações de cardápios hipercalóricos.

Se você não conseguir ficar sem beber durante as refeições, procure tomar em pequenas quantidades, se limitando a 200ml, no máximo, por refeição. É tudo uma questão de controle e não de proibição.

O que ocorre é que se você bebe muita água, você irá mastigar menos que deveria e seu estômago não terá uma boa digestão num curto espaço de tempo.

Veja alguns fatores negativos quando você toma líquido nas suas refeições:

Quando você ingere fibra irá facilitar sua digestão. Mas se você tomar água ou qualquer outro líquido, a fibra vai passar mais rápido pelo seu intestino, diminuindo sua função digestiva.

Outro problema é que o estômago produz o ácido clorídrico, que é bem concentrado para digerir os alimentos, fazendo com que você sinta sensação de “empanzinado”. A água dilui este ácido e prejudica sua atividade, que acaba atuando menos em cima do alimento. Com isto, no médio e a longo prazo, pode atrapalhar o processo de digestão.

E, tem outros problemas que os líquidos podem causar, como: o refluxo, esofagite, gastrite, hérnia de hiato e outras complicações na mucosa gástrica. Ingerir líquidos não é nada apropriado.

Quanto mais líquida for sua refeição, na hora em que o estômago contrair, facilitará mais para o alimento que está misturado à água, voltar para o esôfago, causando esofagite. Se você tiver problemas de estômago, a ingestão de líquido pode ser ainda mais prejudicial.

Tomar líquido durante as refeições engorda?

19

Beber durante as refeições não engorda necessariamente. O que ocorre é que, quando a pessoa ingere líquidos, tem a tendência de comer mais, e daí com certeza, irá ganhar peso. Quando se bebe, come-se mais. E, com certeza, é bem mais fácil comer bebendo alguma coisa, do que comer sem beber.

Agora, vamos lhe propor um teste, para você ver outro benefício de comer sem tomar líquido.

Faça o seguinte experimento durante, por exemplo, 10 dias seguidos no seu almoço, que é uma refeição comum à maioria das pessoas:

- Nos dias ímpares (dias 1, 3, 5, 7 e 9), você tomará líquido no intervalo de 1 hora antes de sua refeição, durante a refeição e 1 hora após a refeição.

- Nos dias pares (dias 2, 4, 6, 8 e 10), você NÃO tomará líquido no intervalo de 1 hora antes de sua refeição, durante a refeição e 1 hora após a refeição.

Resultado: Nos dias pares em que você NÃO tomou líquido antes/durante/depois das suas refeições, você irá notar que sua digestão será muito melhor e sem sensação de empanzinamento do que nos dias ímpares, onde você TOMOU líquido antes/durante/depois das refeições.

É incrível, faça o teste e sinta a diferença em sua digestão...

E, para finalizar este tópico, é importante informar que, tirando a hora das refeições, o ideal é que se tome, no mínimo, 2 litros de água por dia.

3º (Mau) Hábito: Refrigerante

Ah, o refrigerante... Este é um dos grandes vilões não só de quem quer emagrecer, mas também de nossa saúde.

Você, com certeza, está cansado de saber que refrigerante faz muito mal à saúde e engorda, mas por um motivo ou outro, muitas pessoas ainda insistem em ingerir este tipo de bebida.

Sem nenhum valor alimentício, essa água açucarada engorda, leva à obesidade, câncer e diabetes, além de outros vários males que não recebem muita atenção nas discussões sobre saúde, mas que irei lhe explicar em detalhes aqui e te levará, com certeza, para os sucos naturais, chás e outras bebidas saudáveis.

Veja na imagem abaixo o que o famoso e apreciado “refri” faz no seu organismo:

20



Conforme pôde observar, são impressionantes os estragos que o refrigerante causa em nosso organismo.

Não vamos entrar no mérito aqui para explicar quais ingredientes contidos nos refrigerantes fazem mal à saúde e te levam a engordar, apenas iremos lhe mostrar os 5 motivos do porquê você não deve tomar refrigerantes:

1) PROVOCA ENVELHECIMENTO DE FORMA ACELERADA

A verdade é que todos os refrigerantes não são bons para sua saúde. Tanto faz o normal, o diet, light ou zero, não importa. TODOS contêm fosfato ou ácido fosfórico, que é uma substância que dá à bebida o seu sabor típico e aumenta o seu tempo de vida (conservantes).

Em excesso ele pode levar a problemas cardíacos e renais, perda muscular e osteoporose. Mais do que isso, um estudo provou que provoca o envelhecimento precoce e acelerado.

A pesquisa ainda demonstrou que os níveis de fosfato fizeram com que os ratos de laboratório dos testes, morressem cinco semanas mais cedo do que outros ratos, cuja alimentação tinha níveis normais da substância.

2) AUMENTA AS PROBABILIDADES DE CAUSAR CÂNCER

O governo americano proibiu o corante artificial caramelo usado na fabricação de 2 grandes fabricantes de refrigerantes marrons. A razão foi que dois contaminantes na coloração (2-metilimidazole e 4-metilimidazol), causaram câncer em animais.

De acordo com uma lista com cerca de 65 produtos químicos sabidamente causadores de câncer, bastam 16 microgramas da substância “4-metilimidazol” ao dia, por pessoa, para que esta represente uma ameaça de câncer.

Atenção: Isto ocorre com qualquer refrigerante (normal, diet, light ou zero), pois eles contêm 200µg (microgramas) para cada 570 ml (mililitros) de produto, ou seja, 12x mais substância do que o máximo permitido para ameaça ao câncer.

3) ESTRAGA OS DENTES E PROVOCA PROBLEMAS NEUROLÓGICOS

Alguns dentistas americanos deram o nome de um refrigerante para uma doença que eles observaram numa enorme quantidade de crianças que o bebem – “Boca Mountain Dew”.

As crianças que bebiam este refrigerante acabavam com a boca cheia de cáries, causadas por níveis de açúcar em excesso.

4) LATAS TÓXICAS

Mas não são somente os refrigerantes que causam problemas. Hoje em dia, a maior parte dos refrigerantes vendidos no mundo, estão armazenados nas famosas latinhas de alumínio. Estas latas são revestidas com uma resina chamada bisfenol (BPA) para impedir que os ácidos do refrigerante reajam com o metal.

O “bisfenol (BPA)” prejudica os hormônios e tem sido associado a muitos males da humanidade, desde a infertilidade e a obesidade até a algumas formas de câncer.

22

E, enquanto algumas grandes marcas de refrigerante estão envolvidas numa guerra para ver qual delas será a primeira a criar uma garrafa de plástico que seja 100% baseada em plantas que elas anunciam como “sem BPA”, nenhuma empresa se mostra disposta a retirar a substância das latas de alumínio.

5) POLUIÇÃO DA ÁGUA

Os adoçantes artificiais usados em todos os refrigerantes diet não se desmancham em nosso organismo e nem o tratamento de esgoto consegue separá-los, antes que contaminem os cursos de água.

Em 2009, cientistas suíços testaram amostras de água tratada, rios e lagos da Suíça e detectaram níveis de “acesulfame K”, “sucralose” e “sacarina” em todos eles, que são substâncias usadas em refrigerantes diet.

Um teste recente em reservatórios de água municipais nos EUA também revelaram a presença de “sucralose” em todos eles, que além de fazer mal aos humanos, interfere com os hábitos de alimentação de muitos organismos.

Capítulo 3

7 Segredos Dos Alimentos Que Tiram Sua Saúde

1º Segredo: Você É O Que Você Come!

Estou aqui para lhe dizer como a indústria de alimentos está mentindo para você. Há muitos ditos "seguros" aditivos alimentares no mercado, também chamados de conservantes, mas que na verdade não são nada seguros!

Sim, você ouviu direito e vou dar-lhe uma pequena lista deles abaixo para provar isso. Estes aditivos estão literalmente fazendo você ficar doente, tirando sua juventude e fazendo você ganhar peso sem você perceber!

“Se as pessoas comem muitos alimentos e aumentam de tamanho, então elas anseiam por mais e mais alimentos de forma contínua e, em seguida, podemos vendê-los mais comida! É uma ótima maneira de ganhar dinheiro se você realmente pensar sobre isso. Muito antiético, mas brilhante.”

24

Os conservantes são 100% artificiais e possuem produtos químicos sintéticos, que são utilizados para conservar alimentos, torná-los com um melhor sabor e adicionar um suposto (e falso) valor nutricional.

Eles ignoram o mecanismo da fome, fazendo você desejar mais e mais por comida! Agora, vamos pensar como a comida industrial é prejudicial...

Se as pessoas comem muitos alimentos, acabam por aumentar de tamanho, logo elas anseiam por mais e mais alimentos de forma contínua e, em seguida, podemos vendê-los mais comida! É uma ótima maneira de ganhar dinheiro se você realmente pensar sobre isso. Muito antiético, mas brilhante.

Acredite ou não, isso está acontecendo! Observe a população americana: Você realmente acha que é coincidência que 70% da população dos EUA é obesa? Em 2030, o Journal of Obesity está prevendo que (pasmem...) 90% dos Estados Unidos será obeso. Assustador!

Você acha que a indústria dos “alimentos” gordurosos, cheio de conservantes e calorias está preocupada com isto? Posso lhe dizer que eles estão felizes e cada vez mais felizes, pois quanto mais venderem, mais ricos eles ficam.

E, quanto aos consumidores, que consomem aquelas “porcarias” (desculpe a palavra, mas não encontrei outra para definir aquilo) ficam a beira da obesidade e sem saúde, por causa disso.

Você Quer Ser Mais Uma Vítima?

A parte triste sobre toda esta situação é o fato de que o público em geral não tem ideia de que está sendo enganado. Isso me faz lembrar uma citação...

"Façam uma grande mentira, tornem mais simples, continuem dizendo isso e, eventualmente, eles vão acreditar" - Adolf Hitler

Não sou fã e estou longe disto do autor desta frase, mas se você observar bem, ela é muito verdadeira, concorda?

25

A mídia utiliza táticas de marketing psicológicas para fazer você acreditar que os alimentos que são "livres de gordura" são saudáveis e ajudam você a perder peso. Mentira pura!

Não confie em tudo que você ouve. Especialmente a partir das notícias, comerciais, televisão, rádio, etc. O trabalho deles é de captar a sua atenção e vender coisas e mais coisas, sendo que em sua maioria, irão estragar sua saúde aos poucos e você nem irá perceber.

Os Piores Ingredientes Em Um Rótulo De Alimentos

Xarope de milho rico em frutose (HFCS): Este é um composto feito de adoçante e é mais barato de produzir e, na verdade, mais doce que o açúcar.

Na verdade, existem novos comerciais divulgando como HFCS saudáveis. Eles estão tentando dizer que é seguro e natural. Enganação pura...

Deixe-me perguntar: Você pode ter o xarope de milho facilmente? Pode fazer xarope de milho de alta frutose em casa? NÃO!

É uma mentira! Lembra da citação acima? HFCS não é nada natural e vai realmente fechar o seu mecanismo da fome que lhe permite comer sem se sentir saciado(a) e irá fazer você engordar!

Ele está associado com problemas de açúcar no sangue.

Atenção: A obesidade infantil e diabetes juvenil está em ascensão no mundo todo. O ADD/ADHD HFCS (Xarope de frutose) é um dos culpados. Além disso, causa fadiga, depressão, indigestão e cárie dentária.

HFCS é encontrado em doces, refrigerantes, condimentos, cereais, pães, etc.

Mono glutamato de sódio (MSG): MSG é um condimento alimentar que é notório em alimentos chineses. Também está escondido em uma grande variedade de outros alimentos e tem muitos nomes diferentes: proteína vegetal hidrolisada, extrato vegetal hidrolisado, extrato de proteína vegetal, caseinato de sódio, extrato de levedura, proteína texturizada, levedura autolisada, farinha de aveia hidrolisada, aromas naturais e caseinato de cálcio, para citar alguns... há dezenas de mais nomes.

26

MSG é a substância mais viciante que o homem conhece e faz você querer comer mais e mais! É chamado um “excitotoxin” porque excita as células do cérebro a ponto de realmente poder fazê-los explodir, levando a morte.

É encontrado em tudo, desde comida rápida para crianças, lanches, bebidas, batatas fritas, etc...

Nota: 80% das pessoas são alérgicas ao MSG

MSG provoca dores de cabeça, comichão, náuseas, distúrbios no sistema nervoso, distúrbios reprodutivos e pressão arterial elevada.

Adoçantes artificiais: Splenda (sucralose), Nutra-Sweet (aspartame), Equal (aspartame), SweetNLow (sacarina), sorbitol, maltodextrina, dextrose, e acefulsame são todos os alimentos da perda de peso que representam falsamente este título.

Eles são muito tóxicos para o seu corpo e vão ignorar o mecanismo da fome, causando-lhe o desejo de comer mais e mais alimentos. Fique longe de tudo que esteja etiquetado com informações de ser livre de gordura, light, sem gordura, sem calorias, livre de calorias, sem açúcar, açúcar e gordura reduzida. A maioria destes alimentos foram preenchidos com adoçantes artificiais.

Leia os rótulos! Estes são alguns dos “péssimos” e mais utilizados conservantes que são consumidos aos montes diariamente por grande parte da população. Fique atento(a)!

2º Segredo: Cuidado Com O Stress

Nós vivemos numa sociedade de stress muito alto. Todos os dias parece que é ir, ir, ir, correr, correr, correr. Assim que você acorda de manhã, você corre para se preparar, corre para preparar as crianças para a escola e alimentá-las com o café da manhã, tortas e cereais cheios de açúcar para que elas tenham algo para comer, etc...

No final do dia, tudo se repete, você enfrenta o trânsito na hora do rush no retorno de seu trabalho. Quando chega em casa, corre para buscar as crianças na escola e depois tem que brincar com elas, fazer o jantar, ufa... (por muitas vezes eu aposto que você está muito cansado para cozinhar e você recorre ao Tele Pizza para a sua refeição “nutritiva”). Qualquer semelhança não é mera coincidência, ok?

Depois tem a pressa para fazer lição de casa, talvez uma meia hora para o seu programa de TV favorito, então é hora de todos irem para a cama e, na manhã seguinte, fazer tudo de novo!

Agora, não é fazendo isto durante 1 semana ou 1 mês que irá lhe gerar stress, será quando fizer isso de forma consistente e durante anos, daí sim, seu corpo realmente começa a sentir isto numa velocidade incrível.

Stress E Ganho De Peso

Algumas pesquisas demonstraram que a relação entre stress e ganho de peso é muito mais forte do que se pensava inicialmente. Um estudo recente da “Georgetown Med Center” nos EUA, mostrou que ratos sob stress ganham peso extra, mesmo que a sua ingestão de calorias não seja alta.

Os cientistas também afirmam que depois de 3 meses, esses mesmos ratos se tornaram 2x mais obesos do que os ratos sem stress, mesmo os 2 tipos comendo a mesma quantidade!

Assim vem a pergunta: O stress realmente causa ganho de peso? Bem, a resposta é muito curta e é SIM. Mas não em todas as pessoas. Algumas pessoas perdem o apetite e perdem peso quando estão estressadas.

Se você já está acima do peso ou próximo disto, então o stress geralmente tenderá a te levar ao ganho de peso.

Ele também irá torná-lo mais difícil de perder peso ou manter um peso saudável.

Vamos Falar Sobre O Stress...

Então, o que exatamente é o Stress?

É quando seu corpo e mente se “encontram” para responder a qualquer tipo de demanda. Ela pode ser causada tanto por experiências boas, quanto ruins. Quando as pessoas se sentem estressadas por algo acontecendo ao seu redor, seus corpos reagem liberando substâncias químicas no sangue.

Essas substâncias dão às pessoas mais energia e força, o que pode ser uma coisa boa, se o stress é causado por um perigo físico. Mas isso também pode ser uma coisa ruim, se o stress é uma resposta a algo emocional. Daí não há saída para esta energia e força extras.

Os 2 principais hormônios que são liberados são chamados de cortisol e adrenalina (epinefrina). Suas glândulas supra-renais são responsáveis pela produção de hormônios do stress.

Cortisol e adrenalina nos preparam para situações de emergência. Esta resposta ao stress foi enraizada em nossa ascendência desde o início dos tempos e foi fundamental para a nossa sobrevivência, porque proporcionou um elevado estado de alerta, o que permite estarmos prontos para lutar ou fugir quando necessitarmos.

Agora, esta resposta é grande quando enfrentamos um monte de perigo físico que ameaça nossas vidas, como acontecia com nossos antepassados. Naquela época, o stress era causado quando um tigre de dentes de sabre saltava dos arbustos para tentar comer as pessoas.

Hoje, porém, o stress que encontramos é bem diferente. É mais mental e emocional, do que físico. Agora, o seu trabalho pode ser o tigre dentes de sabre perseguindo você, mas o corpo ainda responde da mesma maneira, porque ele não sabe a diferença entre stress físico e stress mental. Entende?

Agora que você já sabe que o stress é um desencadeador de ganho de peso, fique atento e controle-se ao máximo possível!

3º Segredo: O Problema Das Massas

As massas são um dos nossos maiores desejos e o principal contribuinte para o nosso ganho de peso. Isso é porque elas são feitas de farinha branca processada, que é desprovida de nutrientes e aumenta nossos níveis de açúcar no sangue, fazendo com que nosso corpo ganhe gordura. As massas tornaram-se uma febre em nossa dieta. É rápido e fácil de fazer e você pode alimentar uma grande quantidade de pessoas.

Infelizmente, é completamente desprovida de nutrientes, extremamente rica em calorias e também um dos principais colaboradores para uma série de doenças.

Em nossas dietas, sempre há um macarrão por perto. Sempre que vamos a um restaurante, não conseguimos fugir disso. É uma armadilha para a dieta e pode imediatamente sabotar qualquer programa de perda de peso.

Não se preocupe, pois este ebook lhe dará alguns substitutos fáceis para você fugir um pouco das massas e também algumas receitas com massas, mas que você pode ingerir sem medo de estar excedendo seus limites diários.

“Outro ponto importante é que os vegetais crus são isentos desta regra.

Você pode comer vegetal cru e saladas na quantidade que quiser, pois estes tipos de alimentos são ricos em nutrição e não em calorias. São os tipos de alimentos perfeitos para sua dieta e que sempre devem estar nos seus pratos por longa data!”

Nós compilamos uma lista de alternativas perfeitas que são saudáveis, com bom paladar e irão satisfazer o seu desejo de comer massas. Mais à frente você terá um capítulo exclusivo com dezenas de receitas saudáveis.

4º Segredo: Controle Das Porções

Geralmente somos criados no estilo "comer de tudo no nosso prato, porque há crianças passando fome na Etiópia". Este conselho tem sido passado de geração em geração. De nossos avós para os nossos pais e agora para nós.

O problema que enfrentamos agora é que a qualidade dos alimentos está ficando cada vez mais pobre nutricionalmente e, se continuarmos a seguir

este conselho, com certeza seremos muito mais propensos(as) a ter sobrepeso.

Você sabe como medir o tamanho da porção que é certa para você? É simples... O tamanho de seu punho ou a palma da sua mão é o tamanho da porção adequada para você.

Uma refeição exemplo seria um peito de frango pequeno do tamanho da palma da mão (180 a 240gr), uma maçã média e uma pequena batata cozida do tamanho de seu punho.

30

Outro ponto importante é que os vegetais crus são isentos desta regra. Você pode comer vegetal cru e saladas na quantidade que quiser, pois esses alimentos são ricos em nutrição e não em calorias. São os tipos de alimentos perfeitos para sua dieta e que sempre devem estar nos seus pratos por longa data!

Abaixo, listarei algumas dicas sobre como controlar as porções de modo que você permaneça satisfeito(a) durante todo o dia e não fique com fome.

1. Perceba Que Há Uma Diferença Entre Estar Satisfeito E Satisfazer A Sua Fome

Você nunca deve comer para que esteja completamente saciado. Se fizer isto, irá gerar bolsas de gordura que vão direto para sua bunda, quadris e barriga.

Nossos corpos não foram concebidos para ter excedente de calorias. Quando você come “a mais”, seu organismo irá transformar este excesso em gordura, o que não é nada bom...

2. Certifique-Se De Sempre Usar Um Prato Pequeno

Pesquisas mostram que a melhor coisa a fazer é sempre comer em pratos pequenos. Não são pratos pequenos em comida, mas sim de tamanho de prato mesmo. Isso satisfaz o desejo.

3. Nunca Aumente Suas Refeições Quando Comer Fora

Alimentos de Fast food são desprovidos de nutrientes e terrível para você.

Se você precisar se alimentar fora de casa, coma somente para “enganar sua fome” e, quando chegar em casa, faça uma refeição saudável com todos os nutrientes necessários para seu dia.

4. Cuidado Com Os Desejos Extras

A razão pela qual você está tendo desejos extras e tendo sempre que comer grandes porções, provavelmente é devido ao fato de que você está fazendo as relações alimentares erradas.

Você pode precisar ajustar as suas proteínas de gordura em carboidratos.

31

5. Quebre Sua Alimentação Em Até Seis Pequenas Refeições Por Dia

Esta é realmente uma regra de ouro. Ao comer seis pequenas refeições por dia, você não só vai parar de ter seus desejos e comer pequenas porções, mas também vai dar um impulso muito melhor ao seu metabolismo.

Um maior metabolismo significa maior queima de gordura! E isto é muito bom... =)

6. Salada Primeiro, Depois A Comida

Quando for almoçar e/ou jantar, que são 2 importantes refeições diárias, uma boa dica para comer menos e a alimentação ser mais saudável, é encher seu prato de salada.

Coloque uma pequena quantidade de molho ou tempero e, só depois de servir o seu prato principal, misture um pouco de carboidratos (como o arroz) e proteínas (de preferência carne branca e magra).

Dica valiosa: Comece sempre se servindo de legumes e verduras e, só depois, preencha seu prato com os carboidratos (arroz e derivados) e proteínas (carnes). Abuse dos legumes e verduras e manere nos carboidratos e proteínas. Não é preciso deixar de comer, apenas manerar as coisas. Simples assim! Certo?

Quanto mais colorido for seu prato, mais saudável ele será. Portanto, um prato com muita alface, tomate, beterraba, couve-flor, espinafre e pouco arroz e carne será muito melhor do que um prato com muito arroz e carnes e pouco alface, tomate, etc... Entendeu?

7. Coma Para Viver, Não Viva Para Comer.

O que quero dizer com isso é: pratique a alimentação consciente. Seja consciente do que você está colocando em seu corpo. Coma para sua saúde e para reabastecer as energias de seu corpo e não somente para satisfazer um desejo.

A comida é muito abundante em nossa sociedade. O problema reside na qualidade dos alimentos. É muito mais barato e mais fácil de encontrar e preparar alimentos calóricos do que se fazer uma alimentação balanceada e saudável.

Os alimentos calóricos vão literalmente ser armazenados como gordura instantaneamente. Comer estes tipos de alimentos não irão satisfazer o seu corpo, porque eles não têm os nutrientes que você necessita. Seu corpo acabará pedindo por mais e mais “porcarias” e você nem perceberá.

32

5º Segredo: O Poder Da Mente Mestra

Um dos aspectos mais importantes para um programa de perda de peso bem sucedido é ter o apoio de seu(sua) esposo(a), namorado(a), noivo(a), etc...

A maioria dos cônjuges tentam ser úteis quando o seu parceiro(a) está tentando perder peso, mas eles podem estar fazendo isto de forma errada.

Então o que podemos fazer para superar um cônjuge não-solidário? Siga essas dicas poderosas:

Certifique-se que você quer perder peso, por si mesmo e não porque "eles" querem que você perca peso => Isso é mais difícil de acontecer, porém é importante você ter em mente que, quem irá perder peso será você e não a outra pessoa.

Converse com seu cônjuge e explique a ele(a) exatamente o que você pretende => Se você é casado(a), é imprescindível compartilhar suas metas de perda de peso com seu(sua) parceiro(a). Ele(a) está ao seu lado todos os dias e será fundamental para o sucesso de sua dieta.

Seja franco(a) e aberto(a) com seu cônjuge => A comunicação aberta é sempre a melhor solução. Compartilhe todas as suas conquistas de perdas

de peso, nem que sejam algumas gramas diárias. Este processo se faz pouco a pouco e não de uma só vez como do tipo: “Perca 10kg em 1 semana” ou “ Perca 15kg em 1 mês”, conforme já abordamos anteriormente.

Lembra que falamos no início que o processo de perda de peso e/ou conservação de um peso saudável deve ser constante?

Pois bem, na última parte deste ebook irei lhe mostrar exatamente o que deve ser feito para você conseguir alcançar o peso que desejar e se manter neste peso por quanto tempo você quiser.

33

Busque O Apoio Da Família, Amigos, Fóruns On-Line Ou Grupos => Este tipo de apoio é crucial para o seu sucesso.

Hoje em dia, com o sucesso das redes sociais e interatividade entre as pessoas pela internet, você pode encontrar muitos fóruns, grupos de discussão nas redes sociais, onde poderá compartilhar como está sendo sua experiência com sua dieta e ver o que outras pessoas estão fazendo que você também poderá aplicar na sua dieta.

Faça Afirmações Diariamente Dizendo A Si Mesmo Como Você É Lindo(a) E Como Você Pode Realizar Seu Objetivo => Você é o que você pensa. No livro “*Quem Pensa Enriquece*” do excelente Napoleon Hill, ele fala exatamente sobre o poder da mente mestra, ou seja, tudo aquilo que você pensa e deseja, tende a se tornar verdadeiro para sua vida.

Se você pensa e deseja ser magro(a), seu subconsciente irá lhe dizer que você é magro e irá buscar este status juntamente com seu consciente.

E também funciona da forma contrária: Se você colocar em sua mente que nunca irá conseguir emagrecer, seu subconsciente irá lhe dizer que isto é verdadeiro e irá fazer de tudo para lhe impedir de alcançar seus objetivos de perda de peso.

Você está recebendo como bônus deste ebook, a incrível “*Reprogramação Mental Emagrecer Para Sempre*”.

Esta reprogramação mental em áudio foi feita exclusivamente para o “Ebook Emagrecer Para Sempre” pelo psicoterapeuta, empresário e filósofo Chris Allmeida, presidente e fundador da maior escola online de desenvolvimento e poder pessoal do Brasil, que é a [Unidarma](http://Unidarma.com).

Na Unidarma, além das várias reprogramações mentais disponíveis para você adquirir, poderá se associar a esta Escola Online para estudar vários

outros cursos na área de desenvolvimento e crescimento pessoal. Para conhecer, basta acessar: <http://unidarma.tv>

É muito importante você ter um autocontrole constante sobre sua mente, pois ela é que controla tudo que fazemos. Quando você tem uma mente controlada e focada, você irá conquistar qualquer objetivo na sua vida. Isto já foi provado por vários estudos e estatísticas, bastando você aplicar na sua vida.

Veja um exemplo que você pode ler todos os dias para aumentar o poder de sua mente mestra:

Eu escolhi perder 15kg
eu sou lindo(a) por dentro e por fora
Mesmo se estou acima do peso
em cerca de 20kg, eu me amo
profundamente e completamente e
me aceito todos os dias em todos os
sentidos. Eu estou ficando cada vez
mais magro(a) e estou no controle
da minha saúde.

Você começa e dá continuidade... :-)

É crucial para você acreditar em si mesmo! Acredite que você pode fazer qualquer coisa e você realmente pode conquistar isto. Afirmações reprogramam o seu subconsciente e o treina para ter um padrão de pensamento positivo em vez do negativo.

6º Segredo: 12 Estratégias Para Parar De Comer Porcaria A Noite

O lanche da noite... Ah, se fosse apenas um lanche saudável. Este é um dos grandes problemas daqueles que querem perder peso, mas não conseguem, pois não percebem o quanto algumas coisas que comem na parte da noite podem ser prejudiciais na sua dieta, se tornando um dos piores inimigos na sua perda de peso.

Por que você não deve fazer lanche à noite?

O motivo principal é porque a tendência é que você vá direto para a cama após se alimentar e, como nosso corpo não precisa de energia nessa hora, boa parte do que você ingerir será armazenado como gordura.

Basicamente, o que estamos dizendo é que se você comer à noite e não aguardar o tempo necessário para fazer a digestão (ideal é 2hs), este “lanchinho” vai direto para o seu bumbum, coxas e barriga. Eu sei que isto não é definitivamente o que você quer, certo?

Quando estamos prestes a dormir, nosso corpo reduz o metabolismo, pois não precisa de tanta energia para se manter funcionando durante o sono. Sendo assim, quando comemos antes de deitar, boa parte da nossa refeição será armazenada pelo corpo como gordura, principalmente se você consumir carboidratos.

O ideal é que sua última refeição do dia seja à base de proteínas e gorduras boas, de forma que seu corpo seja abastecido à noite sem acumular gordura. Outro ponto importante é o horário dessa refeição, que deve ser realizada no máximo 2 horas antes de dormir. Comer antes de dormir, definitivamente não é uma boa ideia.

Seu corpo não precisa de energia durante a noite. Portanto, é preciso atenção ao que comer neste horário! Existe uma expressão muito comum que é “forrar o estômago”, ou seja, se alimente bem durante o dia, para quando chegar a noite, a fome não bater forte e você ter de comer muito para saciá-la.

É fácil de controlar sua dieta durante o dia, mas assim que chega a noite, as coisas tornam-se complicadas de se controlar, se você não tiver disciplina. Quando você abre a geladeira, dá de cara com aquele lanche perfeito que poderá satisfazer o seu desejo sem fim.

Este tipo de lanche irá arruinar completamente um dia perfeito de dieta, se você não aprender a lidar com isso.

Então, por que temos tanta vontade de comer “porcaria” tarde da noite? Esta não é uma pergunta fácil de responder, devido a várias razões:

Esta não é uma pergunta fácil de responder, porque há várias razões:

- Você está entediado(a)
- Você está sozinho(a)
- Você está tentando satisfazer sua vontade de comer doce
- Você tem o hábito de comer enquanto assiste televisão
- Você está estudando / lendo

Mas, como podemos quebrar esse hábito?

Segundo os melhores autores e especialistas em perda de peso, a perda deste hábito leva de 8 a 9 dias. Uma vez quebrado, comer tarde da noite vai diminuir cerca de 75%.

36

Aqui está uma lista de estratégias que irão ajudá-lo(a) a reduzir a sua alimentação tarde da noite. A ideia é você unir 3 ou 4 estratégias abaixo para quebrar a ânsia de comer muito a noite. Veja:

- 1. Este é o mais fácil:** Toda vez que sentir vontade de comer algo a noite, aguarde 15 minutos. Se você tiver a ânsia de comer de imediato, o tempo de 15 minutos é o ideal para esta vontade/tentação irem embora. Se você ainda tem o desejo, avance para o passo 2.
- 2. Beba um ou dois copos de água:** Nós, muitas vezes, confundimos sede com fome.
- 3. Chupe balas duras:** Dê preferência às balas de hortelã, pois ajudam a energizar o corpo e acalmar a ânsia de comer.
- 4. Escove os dentes:** Esta é uma ótima estratégia porque a última coisa que você deve fazer depois de comer é, obviamente, escovar os dentes. Portanto, que tal antecipar e fazer o contrário? Dá ótimos resultados. Faça o teste...
- 5. Beba chá de ervas:** Beba chá de camomila ou chá de hortelã antes de ir para a cama. Estes são calmantes e relaxantes para o corpo.
- 6. Faça alguma coisa para ocupar as mãos:** Pinte suas unhas, jogue vídeo-game, leia um livro, enfim, mantenha as mãos ocupadas e você perderá a vontade de comer à noite.

- 7. Queime velas de cheiro doce:** Pesquisas mostram que inalar aroma destas velas pode controlar seus desejos noturnos e enganar a fome.
- 8. Mime-se com um banho relaxante:** Um banho sempre faz bem, até para tirar a vontade de comer porcarias fora de hora... =)
- 9. Remova lanches tentadores de locais visíveis:** Se você deixar os lanches à sua vista, acabará por chegar cansado, olhar para aquilo e... Nem precisa escrever o que irá acontecer, certo?
- 10. Sempre coma lanches saudáveis antes de dormir:** É claro que estas dicas são para você não comer porcarias à noite. Obviamente, você não ficará sem se alimentar na parte da noite. Vamos lhe passar alguns alimentos saudáveis que você pode comer.

Alguns exemplos são: brócolis crus, couve-flor, cenoura e pimentão vermelho, separados ou juntos como um lanche. Certifique-se de que você adicionou um pouco de proteína (carne branca ou grelhado) ou uma pequena quantidade de gordura.

Um pequeno punhado de amêndoas cruas é uma combinação perfeita de gordura e proteína, Você também pode fazer uma proteína e uma fibra.

- 11. Coma seis pequenas refeições em intervalos regulares:** Esta é antiga que já até falamos no ebook, mas a maioria das pessoas ignora esta dica importantíssima. Coma pequenas refeições ao longo do dia, pois isto irá ajudar a queimar mais gordura e manter seu apetite sob controle e também irá manter o nivelamento do açúcar no seu sangue. Seu metabolismo também irá receber um impulso.
- 12. Controle sua ansiedade:** A maioria das pessoas come coisas que não deve por ansiedade. Mantenha sua saúde sempre em dia e procure sempre se manter ativo, pois isto irá inibir bastante sua ansiedade e, conseqüentemente, a vontade de comer o que não deve e na hora errada.

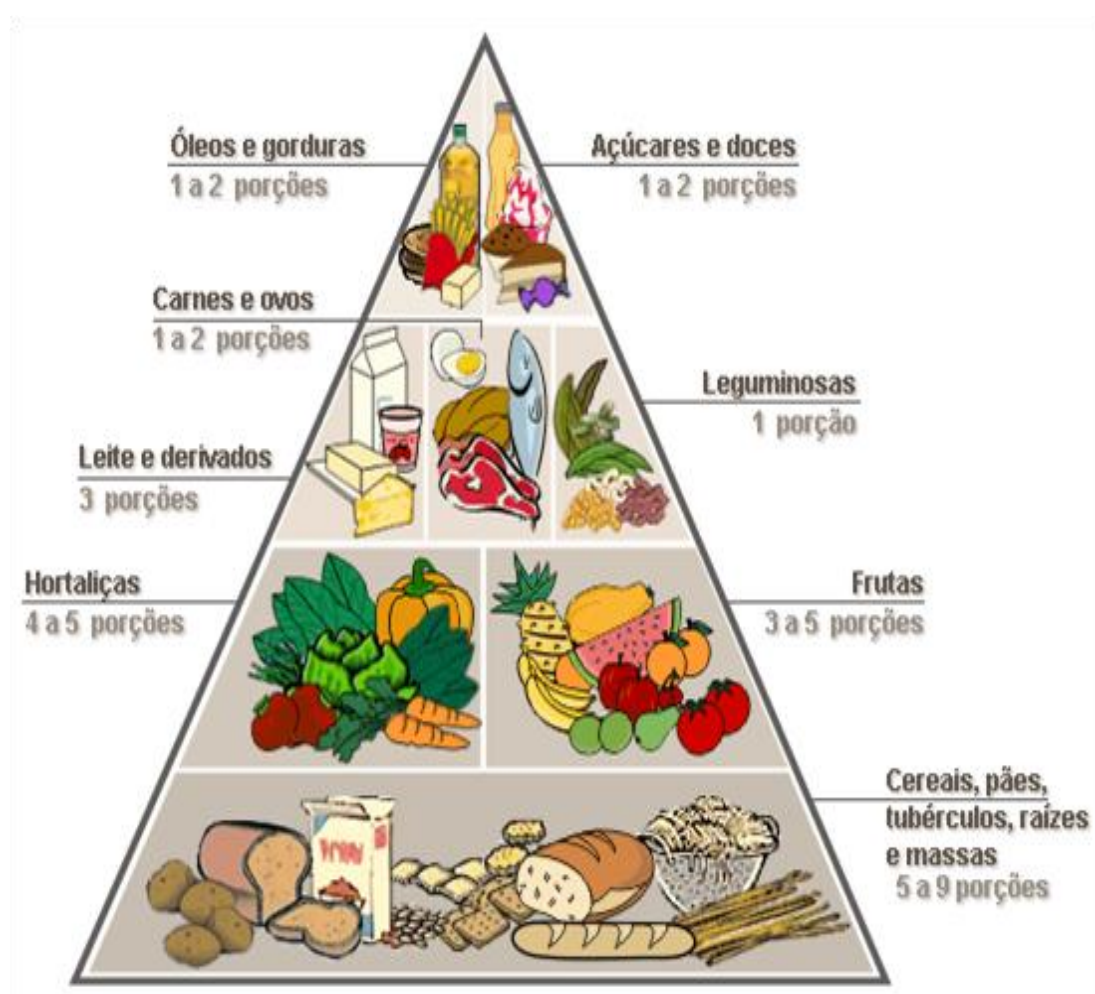
Para melhores resultados, inicie com 2 a 3 técnicas destas acima durante 1 semana. Aos poucos, vá implementando as outras técnicas, até que isto se transforme no seu “automático”.

Em breve, você será capaz de controlar isto de forma consistente e jamais voltará a comer o que não faz bem na parte da noite!

7º Segredo: A Pirâmide Alimentar

E, finalmente, o 7º segredo que é um dos mais importantes. Trata-se da Pirâmide Alimentar. Ela é um importante informativo que você e qualquer pessoa deve saber sobre o que come e a quantidade ideal para se comer diariamente.

38



É um guia geral para que você possa escolher uma dieta saudável.

Um cardápio balanceado deve conter, diariamente, cerca de 55% de carboidratos, 30% de lipídeos e 15% de proteína, além das vitaminas, sais minerais e fibras.

Para emagrecer, você não precisa deixar de comer, e sim comer em porções corretas e os alimentos certos.

Para garantirmos que todos esses nutrientes estejam presentes na dieta diária, a FDA (Food and Drug Administration - órgão do governo dos EUA que controla a produção e comercialização de remédios e alimentos), preconiza o consumo das seguintes porções diárias de alimentos que compõem a Pirâmide Alimentar:

Grupo 1: A base da pirâmide é composta por alimentos ricos em carboidratos. Os carboidratos, sob a forma de glicose, frutose, sacarose, maltose, lactose, amido, entre outras, são a maior fonte de energia para o organismo.

A glicose é indispensável para manter a integridade funcional do tecido nervoso e, sob circunstâncias normais, é a única fonte de energia para o cérebro. A presença de carboidratos é necessária ao metabolismo normal das gorduras.

Porém, algumas fontes de carboidratos podem ser extremamente prejudiciais a quem deseja emagrecer, como açúcares e massas brancas.

Para suprir essa necessidade você deve optar por carboidratos de alto valor biológico, como: batata doce, aveia, e alimentos integrais.

Recomendação: 6 a 11 porções diariamente.

1 porção de pães, cereais e massas = 1 fatia de pão ou ½ xícara (chá) de cereais (tipo granola) ou ½ xícara (chá) de arroz ou ½ xícara (chá) de macarrão cozido.

Grupo 2: Legumes e verduras são ricos em vitaminas, sais minerais e fibras. Possuem nutrientes essenciais a diversas funções do organismo como, por exemplo, as suas reações metabólicas.

Porém, o consumo de frutas não se mostra eficiente para quem deseja emagrecer. Se você gosta de frutas, procure comer uma porção pequena pela manhã, ou faça um suco para acompanhar o almoço (você aprenderá a fazer alguns sucos muito interessantes no decorrer desse guia). Mas, evite ficar comendo frutas durante o dia todo, pois elas contêm frutose, um tipo de açúcar convertido facilmente em gordura pelo organismo.

Prefira as folhas verdes escuras (brócolis, mostarda, couve) e legumes amarelo-laranjados (cenoura, abóbora, beterraba).

Recomendação: 3 a 5 porções diariamente.

1 porção de vegetais = 1 xícara (chá) de folhas cruas ou ½ xícara (chá) de vegetais cozidos

Grupo 3: Frutas são boas fontes de vitaminas, sais minerais e fibras, principalmente quando consumidas ao natural. Possuem nutrientes essenciais a diversas funções do organismo como, por exemplo, as suas reações metabólicas.

Recomendação: 2 a 4 porções diariamente.

1 porção de frutas = 1 fruta fresca ou ¾ xícara (chá) de suco (extraído da polpa)

Grupo 4: Carnes, ovos e leguminosas como feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e soja, além de nozes e castanhas. São os alimentos construtores.

São necessários para a construção e manutenção dos tecidos orgânicos, formação de enzimas, hormônios e vários líquidos e secreções corpóreas e preservação do sistema de defesa. São alimentos ricos em proteínas, vitamina B12 e minerais como zinco e ferro.

Recomendação: 2 a 3 porções diariamente.

1 porção de carne, feijão e nozes = 1 filé pequeno de carne bovina, peixe ou ave ou 1 ovo ou ½ xícara (chá) de feijão (ou substituto) ou ½ xícara de nozes ou castanhas.

Grupo 5: Leite e derivados, que são os maiores fornecedores de cálcio e mineral, que ajudam na formação dos ossos e dentes, contração muscular e na ação do sistema nervoso. Também são fontes de proteína de boa qualidade.

Recomendação: 2 a 3 porções diariamente.

1 porção de leite e derivados = 1 copo de leite ou iogurte ou 2 fatias de queijo (prefira os queijos frescos)

Grupo 6: Os lipídeos (óleos e gorduras) constituem fonte de energia mais concentrada que a dos carboidratos e das proteínas. Além disso, uma vez transformados em tecido adiposo, são uma forma de armazenamento de energia.

Os lipídeos são veículos de vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) e podem ser encontrados no creme de leite, manteiga, toucinho, óleos etc. Estão no topo da pirâmide e devem ser consumidos com moderação.

Recomendação: Mínimo possível diariamente

1 porção de gordura = 1 colher (sopa) manteiga, margarina ou maionese

Ressalta-se que o número de porções a serem consumidas depende de fatores como: idade e atividade física. Em função das porções consumidas, o número de calorias pode variar de 1.600 a 2.400 calorias.

Capítulo 4

3 Conceitos Primordiais Que Farão Você Emagrecer

A maioria das pessoas quer uma dieta que seja o mais simples possível de se fazer, sem sofrimento e riscos de engordar novamente. E também que os alimentos desta dieta sejam fáceis de serem encontrados e inseridos nos seus cardápios, ajudando-lhes a emagrecer sem tortura ou sofrimento.

Isto ocorre, pois não só em dieta, mas em tudo na vida, a maioria das pessoas sempre irá buscar o que é mais simples e fácil de se fazer. Isto já é natural do ser humano e uma coisa difícil de reverter na maioria das pessoas. Porém, existem conceitos de dieta bem simples de você seguir, porém tão poderosos que irão mudar sua qualidade de vida de forma permanente, sem sofrimentos e desconfortos.

43

Esta dieta é baseada em 3 conceitos simples e mais fáceis de se seguir, que são:

- 1 – Redução De Alimentos Muito Calóricos*
- 2 – Balanceamento Dos Nutrientes*
- 3 – Adequação Das Necessidades De Seu Corpo*

Vamos à explicação de cada um deles:

Conceito Nº 1: Redução De Alimentos Muito Calóricos

Se você quiser perder peso e, o mais importante, ter uma vida saudável, não pode continuar com seus atuais hábitos alimentares. Você não conseguirá reduzir sua gordura corporal, se continuar a comer muita comida, principalmente aquelas muito calóricas, como bolos, refrigerantes, massas, doces, etc...

Não estou dizendo que você precisará deixar de se deliciar com todas estas guloseimas, mas precisará aprender a limitar esses alimentos em pequenas quantidades, ou só para ocasiões especiais. Este é um dos segredos para você conseguir perder peso sem sofrimentos.

Para emagrecer, é preciso criar o hábito de comer menos alimentos com muitas calorias e mais alimentos saudáveis e menos calóricos. Isto quer dizer que é necessário fazer um balanceamento de sua alimentação e, o máximo possível, para que a maior parte de sua dieta seja composta por

alimentos com baixo teor calórico, forçando assim o seu corpo a queimar mais calorias do que você ingere, fazendo com que você emagreça.

Não estou dizendo que sua dieta tem que ser extremamente radical, pois o propósito principal deste ebook é de você emagrecer com saúde e se manter magro ou num peso saudável para sempre. Uma dieta que tenha de 1700 a 1900 calorias é o ideal.

Se você radicalizar sua alimentação para perder peso muito rápido, fazendo redução drástica dos alimentos no seu cardápio, você acabará ficando mais fraco e com ausências de nutrientes e vitaminas importantes. Este não é o objetivo aqui.

44

Isto afetará sua saúde e, o pior, você não conseguirá manter este ritmo para sempre e tenderá a voltar a “desbalancear” sua dieta e, em consequência (óbvia), irá voltar a engordar, podendo até mesmo voltar a ficar com mais peso do que tinha anteriormente. Não é isto que você quer, certo?

Por isto, é importante que você tenha uma meta e siga um plano bem definido para uma perda de peso saudável e sem sofrimentos, fazendo pequenas mudanças na sua dieta de forma gradual e constante.

Veja algumas pequenas alterações no seu cardápio diário que lhe ajudarão nesta fase inicial para você começar a mudança na sua dieta:

“Uma dieta que tenha de 1700 a 1900 calorias é o ideal.”

- Substitua o leite integral por semi-desnatado no café da manhã. Isto é uma coisa simples de se fazer, pois o sabor do semi-desnatado é quase idêntico ao integral.

- No almoço/jantar coma mais salada (menos calorias) do que carboidratos (arroz e macarrão) e proteínas (carnes).

Dica: Quando for se servir, preencha a maior parte de seu prato com salada e, só depois, coloque o arroz, feijão, massas e carnes. Quando for se alimentar, faça a mesma coisa, ou seja, comece por comer toda a salada e só depois coma o restante.

Porque isto?

Porque quando você ingere a salada antes dos carboidratos e proteínas, terá 3 benefícios de uma só vez:

- A salada, além de conter menos calorias, irá reduzir seu apetite de forma imediata;
- Você estará ingerindo uma grande quantidade de nutrientes e tem uma frase muito famosa na área de saúde e bem esta, que é diz:

“Quanto mais colorido for seu prato, mais saudável ele será.”

A sua digestão será muito melhor e mais rápida, a partir do momento que você começa a ter este hábito diário em sua vida.

- Substitua, em alguns dias da semana, a carne vermelha por frango, peixe ou grelhado. Você pode fazer uma planilha ou um lembrete no celular e colocar lá, por exemplo: Segundas, quartas e sextas comer carne vermelha. Terças, quintas, sábados e domingos comer frango, peixe, grelhado.

Você já está recebendo uma planilha de bônus juntamente com este ebook e pode usá-la para isto.

45

Conceito N° 2: Balanceamento Dos Nutrientes

Quando falamos em dieta, muitas pessoas pensam somente no sofrimento de não mais poderem comer aquilo que elas mais adoram, e é justamente por isto que a maioria das pessoas nunca conclui ou nem sequer inicia uma dieta.

Um grande problema que temos, é que grande parte da mídia ainda coloca isto na cabeça das pessoas. Isto quer dizer que, 99% das dicas de dieta que vemos na TV, são dietas em que é preciso fazer um imenso esforço (deixar de comer uma boa picanha, cortar totalmente o chocolate, etc...) para se atingir o peso ideal.

Estamos no Século XXI e, com isto, temos muitíssimas possibilidades de elaborarmos um programa alimentar que nos possibilite termos o peso que quisermos sem sofrimento e comendo o que bem entendermos, bastando nos adequar corretamente aos alimentos certos nas horas certas.

Não adiantará nada você cortar ou substituir, por exemplo, todos os carboidratos, açúcares e proteínas por somente hortaliças e frutas, pois seu corpo precisa de todos os nutrientes e vitaminas para regular, ter um

correto funcionamento e evitar diversas doenças causadas por alguma ausência de um elemento desses.

Sempre deixe todos os grupos alimentares em sua dieta, porém, certifique-se de escolher boas fontes para esses nutrientes. Você não precisa cortar os carboidratos ou gorduras de sua alimentação, mas deve se certificar de escolher boas fontes para suprir essas necessidades.

Claro que isso não será problema, pois você encontrará várias receitas prontas e saudáveis mais à frente.

Conceito Nº 3: Adequação Das Necessidades De Seu Corpo

Esta parte é uma das mais importantes deste ebook, pois se você iniciar uma dieta de forma errada, com certeza, além dos resultados serem mais demorados, ela será muito mais sofrida e te levará ao desânimo total.

Todas as pessoas possuem metabolismos diferentes, o que implica que cada uma terá diferentes padrões alimentares.

Vamos a 2 exemplos para melhor entendimento:

Exemplo 1: Suponha que uma pessoa “X” pesa 90kg, tem 1,70m e o (mau) hábito de ingerir 4 pães franceses com presunto e queijo no café da manhã.

Exemplo 2: Aqui temos uma pessoa “Y” que pesa 80kg, tem os mesmos 1,70m da pessoa “X” e ingere apenas um pão francês com presunto e queijo no seu café da manhã.

Daí, estas 2 pessoas resolvem iniciar a mesma dieta, que é comer duas fatias de pão integral sem presunto ou queijo no café da manhã.

O que ocorrerá é que a pessoa “X” irá sentir um impacto maior com relação à pessoa “Y”, pois tinha o hábito de comer bem mais do que a outra pessoa.

O significado disto é que cada pessoa deve montar um plano alimentar compatível com seu peso e altura, pois senão não conseguirá dar continuidade a sua dieta.

Desta forma, se você não começar por fazer pequenas e permanentes mudanças em sua alimentação, de forma gradativa, não irá adiantar fazer nenhuma dieta, pois em algum momento você irá desistir, relaxar e voltar a ter os mesmos hábitos alimentares nocivos que você tinha antes de começar a fazer a dieta.

E, o pior, conforme já mencionamos anteriormente, voltará a ter o mesmo peso de que tinha antes da dieta ou até mais peso ainda. Com isto, terá todo o seu tempo e esforço para emagrecer desperdiçados, o que não vale a pena.

47

Por isto, é muito importante você não só iniciar uma dieta, mas também ter a sua mente preparada para superar os momentos mais difíceis nesta sua caminhada para seu peso ideal.

Você recebeu de bônus neste ebook uma reprogramação mental que deve ser ouvida e praticada diariamente, fazendo com que o seu consciente “transporte” para o subconsciente tudo o que é necessário para emagrecer para sempre.

Em qualquer dieta, você sempre deve iniciar de forma gradativa, constante e permanente, mudando seus hábitos alimentares de acordo com o que seu corpo irá suportar. E isto, é somente você que poderá saber, pois cada organismo se comporta de forma diferente.

Muitas pessoas fixam suas dietas em algumas semanas, mas o melhor plano a seguir é sustentar estas mudanças para o longo prazo, ou seja, em meses e anos, pois senão, fatalmente você irá cair na armadilha do “efeito sanfona”.

Capítulo 5

Dicas Para Uma Dieta Saudável

16 Informações Essenciais Para Quem Quer Emagrecer

- Alimente-se num local tranquilo. Evite se alimentar em frente à TV ou computador;
- Deixe seu prato o mais colorido possível, pois assim irá suprir grande parte dos nutrientes;
- O fracionamento de sua dieta, ou seja, o hábito de alimentar-se de 3 em 3hs é muito importante para manter a glicemia estável. Não pule nenhuma refeição;
- Evite alimentos industrializados, pois eles são riquíssimos em sal;
- Tempere sua salada com azeite extra-virgem;
- Evite temperos prontos (caldo knorr, shoyo, etc), instantâneos, pois contêm sal acima do recomendado;
- A higienização dos alimentos é de fundamental importância. Proceda da seguinte maneira para lavar seus alimentos: Para cada 1 litro de água, acrescente 1 colher de sopa de solução clorada. Deixe o alimento de molho por 15 minutos e em seguida enxague em água filtrada;
- Sempre que puder, evite as frituras. Dê preferência para os alimentos assados, grelhados e cozidos, pois estas preparações são menos calóricas e mais saudáveis. Ex: Carnes magras (peixe) e frango;
- O consumo diário de frutas e legumes é de fundamental importância para o bom funcionamento do nosso organismo, além de conter vitaminas, sais minerais e água.
- Alguns vegetais mais pesados, como batata e aipim, devem ser consumidos com moderação e somente por substituição. Ex.: Macarrão ou batata, arroz ou aipim, etc... Nunca 2 carboidratos ao mesmo tempo.
- O consumo de fibras (casca de maçã, laranja, aveia, folhas verdes escuras, alimentos integrais) é excelente para melhorar sua função intestinal. É importante você tomar muito líquido junto com o consumo de fibras. Sempre combine fibras com água.
- Prefira alimentos laxantes quando estiver constipado: abacaxi, abacate, ameixa, caqui, jaca, laranja, mamão, manga, melancia, morango,

tangerina, uvas, abóbora, berinjela, folhosos em geral, palmito, pimentão, feijão, lentilha, arroz integral, aveia, farelo de trigo, neston e alimentos integrais.

- Evite ingerir mais de um carboidrato (amido) numa mesma refeição. Ex.: Arroz ou macarrão ou “Vegetal C”, etc...
- Dê preferência ao leite e seus derivados desnatados (coalhada, queijo, iogurte). Se você já está acostumado(a) com leite integral, faça a migração para o semi-desnatado e depois, vá aos poucos migrando para o desnatado.
- O consumo de probióticos (yakult, iogurte) auxiliam a flora intestinal.
- E, aliado a uma boa alimentação, faça atividade física, sempre!

Capítulo 6

Receitas Metabólicas Para Emagrecer

As receitas estão divididas por categorias. Procure sempre fazer, no mínimo, 5 refeições por dia.

Como você provavelmente já sabe, para emagrecer não é preciso comer pouco, e sim comer bem. As receitas desse material são compostas pelos melhores alimentos para emagrecer que você pode encontrar.

As categorias que você vai encontrar são:

- ⇒ Cafés da Manhã
- ⇒ Almoços e Jantares
- ⇒ Lanches para Comer Entre as Refeições
- ⇒ Sucos
- ⇒ Sobremesas

52

É bem simples. Escolha uma receita para o café da manhã, uma para o almoço e outra para o jantar. Entre o café da manhã e o almoço, e o almoço e a janta, escolha dois tipos de lanches (ou apenas 1 que pode ser repetido 2 vezes).

Isso totaliza suas 5 refeições diárias. Você pode escolher 1 sobremesa se quiser, mas não exagere muito nas sobremesas. Coma sempre porções pequenas.

Você também pode usar os sucos como acompanhantes para as grandes refeições do dia. Eles contêm alimentos termogênicos que vão lhe ajudar a emagrecer mais rápido.

A dieta é o principal pilar do emagrecimento, porém, para acelerar seus resultados, é importante que você leia e aplique o conteúdo de todo o ebook, incluindo as atividades físicas (que serão imprescindíveis neste processo) e escutar sua reprogramação mental, pelo menos, 1 vez ao dia.

Essas pequenas ações combinadas vão fazer uma grande diferença na sua vida.

E claro, bom apetite!

CAFÉS DA MANHÃ

53



Receita 1: Torta de Peito de Peru e Vegetais

4 Porções

Ingredientes

4 Ovos
1 Xícara de Leite Desnatado
200g de Peito de Peru Picado
2 Cebolinhas Fatiadas
1 Cenoura Pequena Ralada
½ Xícara de Farinha Integral
2 Colheres de Chá de Mostarda
½ Xícara de Milho
Sal e Pimenta a Gosto



54

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno em fogo médio.

Unte uma forma.

Em uma tigela, bata os ovos com o leite até que fiquem bem misturados, e tempere com sal e pimenta.

Adicione o peito de peru, a cebolinha, a cenoura e o milho e mexa bem.

Em seguida, despeje a farinha e mexa bem.

Insira essa mistura na forma untada, e leve ao forno por 30 a 40 minutos.

Deixe esfriar um pouco, e corte a massa em 4 partes.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 210
Proteínas: 15,4g
Carboidratos: 18,9g
Gorduras: 7,6g

Receita 2: Café da Manhã Básico

1 Porção

Ingredientes

1 Ovo
50g de Espinafre
1 Dente de Alho
1 Tomate Cortado ao Meio
1 Colher de Chá de Cebolinha Picada
Orégano a Gosto
1 Colher de Chá de Azeite
1 Fatia de Pão Integral
Sal e Pimenta a Gosto



55

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno em fogo médio.

Em uma forma, asse o tomate cortado ao meio virado para cima, polvilhado com orégano, sal e pimenta, por 25 minutos.

Em uma frigideira antiaderente regada com azeite, frite o ovo e polvilhe-o com a cebolinha picada.

Na mesma frigideira, insira o espinafre por 1 minuto. Depois insira o alho, mexa bem, e deixe esquentando por mais 1 minuto.

Na mesma frigideira, toste a sua fatia de pão integral.

Sirva-se da forma que achar melhor.

Informações Nutricionais

Calorias: 226
Proteínas: 14,2g
Carboidratos: 8,4g
Gorduras: 12g

Receita 3: Omelete Com Cogumelos

2 Porções

Ingredientes

4 Ovos
125ml de Leite Desnatado
160g de Cogumelos Fatiados
½ Cebolinha Finamente Picada
½ Colher de Chá de Azeite
Sal e Pimenta a Gosto



56

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture os ovos e o leite e tempere com sal e pimenta a gosto.

Pré-aqueça uma pequena frigideira em fogo médio.

Regue-a com azeite e esquente a cebola até que fique macia.

Adicione os cogumelos e esquente-os por cerca de 2-3 minutos.

Retire a mistura da frigideira e reserve-a em um prato.

Despeje metade da mistura dos ovos na frigideira e esquente por uns 2 minutos, até que ele fique cozido.

Retire o omelete e insira o restante da mistura na frigideira.

Agora você tem dois omeletes. Recheie cada um deles com metade da mistura dos cogumelos.

Sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 221
Proteínas: 20,5g
Carboidratos: 5,5g
Gorduras: 12,7g

Receita 4: Folhado de Ovos Mexidos

2 Porções

Ingredientes

2 Batatas Cozidas Cortadas em Cubos
2 Cebolinhas Picadas
4 Fatias de Peito de Peru Picadas
3 Ovos
½ Abacate Picado
1 Tomate Picado
1 Colher de Chá de Azeite
2 Folhas de Pão Sírio
Sal e Pimenta a Gosto



57

Modo de Preparo

Em uma frigideira antiaderente regada com azeite, refogue o peito de peru e a cebolinha.

Adicione as batatas picadas e tempere a seu gosto.

Bata os ovos em uma tigela.

Insira os ovos na frigideira e misture com os outros ingredientes. Não faça como um omelete, e sim como um ovo mexido.

Abra as folhas de pão sírio, insira metade da mistura em cada uma delas e adicione metade do abacate e tomate antes de enrolar.

Sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 433
Proteínas: 25,7g
Carboidratos: 36,2g
Gorduras: 19,4g

Receita 5: Ovos Mexidos Com Salmão

1 Porção

Ingredientes

- 2 Fatias de Pão Integral
- 2 Ovos
- 1 Colher de Sopa de Leite Desnatado
- 1 Colher de Sopa de Queijo Cottage
- 2 Colheres de Chá de Cebolinha Picada
- Pimenta a Gosto
- 1 Colher de Chá de Azeite
- 1 Fatia de Salmão Defumado



58

Modo de Preparo

Aqueça uma frigideira antiaderente regada a azeite em fogo médio.

Em uma tigela, misture os ovos, o leite, o queijo cottage, a cebolinha e a pimenta e mexa bem.

Insira essa mistura na frigideira, e vá mexendo por cerca de 2 minutos.

Insira essa mistura sobre uma fatia de pão integral, coloque o salmão por cima, e feche o sanduíche com a outra fatia de pão.

Sirva-se.

Informações Nutricionais

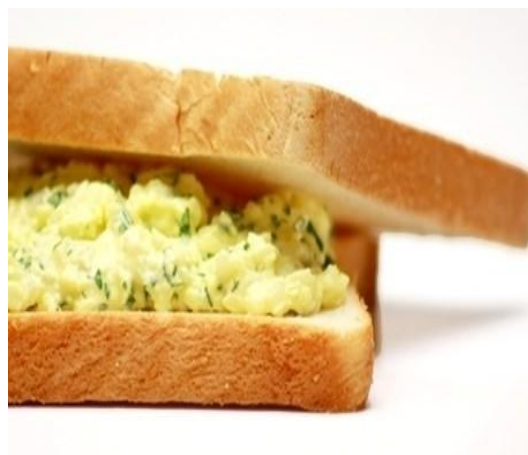
- Calorias: 241
- Proteínas: 28,1g
- Carboidratos: 13,3g
- Gorduras: 8,2g

Receita 6: Pasta de Ovos com Cogumelos

4 Porções

Ingredientes

8 Cogumelos Grandes
2 Colheres de Chá de Azeite
2 Ovos Inteiros
2 Claras de Ovos
¼ Xícara de Leite Desnatado
1 Colher de Sopa de Cebolinha Picada
Sal e Pimenta a Gosto



59

Modo de Preparo

Regue uma frigideira com uma colher de chá de azeite de oliva e esquite os cogumelos a fogo médio até que eles fiquem dourados.

Em uma tigela, bata os ovos e o leite e polvilhe com pimenta a gosto.

Despeje a mistura na frigideira e adicione a cebolinha.

Esquite por mais uns 2 minutos e vá mexendo tudo na própria frigideira.

Sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

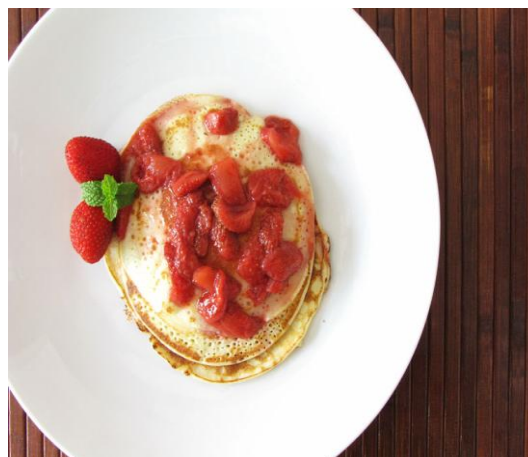
Calorias: 100
Proteínas: 10,5g
Carboidratos: 1,5g
Gorduras: 5,4g

Receita 7: Panquecas de Laranja com Morango

4 Porções

Ingredientes

1 Xícara de Farinha Integral
Casca de 1 Laranja
1/3 Xícara de Leite Desnatado
1 Ovo
1/3 Xícara de Suco de Laranja
½ Xícara de Morangos Fatiados
1 Colher de Chá de Azeite



60

Modo de Preparo

Pré-aqueça uma frigideira grande regada a azeite.

Em uma tigela grande, insira o ovo, o leite desnatado, o suco e a casca da laranja e misture bem.

Acrescente a farinha e vá misturando até que a massa fique homogênea.

Com essa massa, forme 4 mini panquecas.

Insira-as na frigideira e cubra-as com os morangos fatiados.

Asse bem os dois lados das panquecas.

Sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 141
Proteínas: 6g
Carboidratos: 22g
Gorduras: 2,2g

Receita 8: Torradas Com Feijão

1 Porção

Ingredientes

1 Colher de Chá de Azeite
1 Ovo
2 Colheres de Sopa de Leite Desnatado
2 Fatias de Pão Integral
½ Xícara de Feijão Cozido
Sal e Pimenta a Gosto



61

Modo de Preparo

Em uma tigela, bata o ovo e o leite até misturar bem.

Insira a mistura em um prato raso.

Mergulhe o pão na mistura em ambos os lados.

Em uma frigideira anti-aderente regada com azeite, toste o pão em ambos os lados.

Na mesma frigideira, aqueça o feijão e sirva-os sobre as torradas.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 428
Proteínas: 23,4g
Carboidratos: 56,2g
Gorduras: 9,4g

Receita 9: Mexido Protéico

1 Porção

Ingredientes

- 1 Colher de Sopa de Azeite
- 1 Colher de Sopa de Cebola Picada
- 1 Colher de Sopa de Azeitonas Pretas Fatiadas
- 6 Claras de Ovos
- 1 Ovo Inteiro
- ¼ Xícara de Queijo Cottage



62

Modo de Preparo

Aqueça o azeite em um frigideira grande em fogo médio.

Refogue a cebola por uns 2 minutos e acrescente a azeitona e refogue por mais 1 minuto.

Despeje os ovos e adicione o queijo.

Vá mexendo até que a mistura fique homogênea.

Informações Nutricionais Por Porção

- Calorias: 296
- Proteínas: 44g
- Carboidratos: 3g
- Gorduras: 12g

Receita 10: Mexido de Banana com Nozes

1 Porção

Ingredientes

- ½ Xícara de Queijo Cottage
- ½ Xícara de Granola
- ½ Banana
- ½ Xícara de Leite Desnatado
- 1 Colher de Sopa de Nozes Trituradas



Modo de Preparo

Em uma tigela pequena, misture tudo e sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 397
Proteínas: 25g
Carboidratos: 54g
Gorduras: 9g

ALMOÇOS E JANTARES

64



Receita 11: Frango Grelhado no Limão

2 Porções

Ingredientes

150g de Peito de Frango
½ Limão
50g de Espinafre
1 Pimentão Vermelho Fatiado

Modo de Preparo

Tempere o frango a seu gosto.

Grelhe o frango e corte-o em cubos.

Insira o frango em uma panela juntamente com o espinafre e o pimentão.

Esprema o limão por cima da mistura e vá mexendo com uma colher.

Quando o frango estiver no ponto, sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 204
Proteínas: 37g
Carboidratos: 7,5g
Gorduras: 2,7g



Receita 12: Estrogonofe de Frango

4 Porções

Ingredientes

400g de Peito de Frango Cortado em Cubos

150g de Frango Desfiado

1 Ovo

Farinha de Rosca

Sal e Pimenta a Gosto

250g de Cogumelos

500g Creme de Leite Light

300g de Caldo de Galinha

Amido de Milho

1 Limão



66

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture o frango desfiado, pimenta, o ovo e a farinha de rosca e vá mexendo até que a massa fique consistente.

Faça bolinhas com a massa e ferva-as em uma panela com água.

Ferva o frango.

Em uma frigideira, frite os cogumelos temperados a gosto.

Em uma panela, ferva o creme de leite e o caldo de galinha.

Assim que começar a borbulhar, adicione o amido milho até que fique com consistência de molho.

Quando o molho engrossar, adicione o cogumelo, as bolinhas de frango, e o frango cortado em cubos no molho, e mexa bem.

Faça suco com o limão, insira na panela e mexa bem e sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 290 / Proteínas: 37,5g / Carboidratos: 5g / Gorduras: 12,5g

Receita 13: Assado de Frango

6 Porções

Ingredientes

250g de Berinjela Fatiadas
250g de Couve Flor Cozida
3 Dentes de Alho Picados
Sal e Pimenta a Gosto
400g de Peito de Frango Cortado em Cubos
50g de Queijo Ralado
2 Cebolas Picadas
250g de Queijo Cottage
125g de Iogurte Grego
Salsa e Canela



67

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno em fogo médio.

Em uma tigela, insira o queijo cottage, o iogurte, a salsa picada e pimenta a gosto e misture bem.

Aqueça uma panela e frite a cebola, o alho e o peito de frango, e polvilhe com a canela em pó.

Insira o conteúdo da frigideira sobre uma forma untada, e despeje metade do molho da tigela sobre o frango.

Tempere a berinjela com sal e pimenta a gosto.

Cubra o frango na forma com a berinjela temperada e a couve flor cozida, insira a outra metade do molho da tigela por cima, polvilhe com queijo ralado e asse por cerca de 30 minutos a fogo médio.

Sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 190 / Proteínas: 26g / Carboidratos: 6g / Gorduras: 2,8g

Receita 14: Enroladinho de Frango com Espinafre 4 Porções

Ingredientes

4 Filés de Frango
400g de Espinafre
125g de Mussarela Light
1 Ovo
Farinha de Rosca
Sal e Pimenta a Gosto



68

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno em fogo médio.

Deixe o espinafre em uma tigela de água com sal por 2 minutos.

Em seguida, escorra o espinafre em água fria.

Em cima de cada filé de frango, insira mussarela e o espinafre dividido de forma uniforme, enrole-os e prenda com um palito.

Bata o ovo em uma tigela, e use-o para pincelar os enroladinhos de frango.

Por último, polvilhe o frango com a farinha de rosca.

Agora insira os enroladinhos de frango no forno por 25 minutos a fogo médio.

Sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 265
Proteínas: 45g
Carboidratos: 8g
Gorduras: 5,8g

Receita 15: Frango com Berinjela

2 Porções

Ingredientes

300g de Peito de Frango Fatiado
1 Berinjela Fatiada Verticalmente
1 Tomate Fatiado
125g de Mussarela Light
1 Colher de Chá de Vinagre Balsâmico
Pimenta a Gosto



69

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno em fogo médio.

Insira as berinjelas em uma forma, e asse cada lado por 3 minutos.

Retire a forma do forno.

Cubra metade das berinjelas com fatias de frango, insira as outras fatias de berinjela por cima, cubra-as com o tomate e insira por último o queijo mussarela. Polvilhe tudo com a pimenta a gosto.

Leve ao forno por 25 minutos.

Antes de se servir, tempere com o vinagre balsâmico.

Sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 262
Proteínas: 45g
Carboidratos: 7g
Gorduras: 6g

Receita 16: Frango Parmesão com Espinafre

2 Porções

Ingredientes

2 Peitos de Frango
150g de Espinafre
4 Colheres de Sopa de Maionese Light
100g de Queijo Parmesão Ralado
100g de Coalhada Light
1 Colher de Chá de Pimenta



70

Modo de Preparo

Em uma panela com água quente, cozinhe o frango até que ele fique quase no ponto.

Retire o frango da panela, deixe esfriar um pouco e o corte em pequenos cubos.

Em uma pequena tigela, misture o parmesão, a maionese e a coalhada.

Insira o frango e o espinafre em uma forma rasa.

Espalhe a mistura de parmesão, maionese e coalhada por cima do frango e do espinafre na forma.

Asse em fogo médio durante 30-35 minutos.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 453
Proteínas: 56g
Carboidratos: 9g
Gorduras: 22g

Receita 17: Sopa Protéica de Frango

4 Porções

Ingredientes

2,5 Litros de Água
250g de Cenoura
150g de Alho
200g de Aipo
1 Cebola Grande
60g de Caldo de Galinha
800g de Peito de Frango Sem Pele



71

Modo de Preparo

Insira a água em uma panela e coloque para ferver.

Enquanto isso, corte todos os legumes em cubos pequenos.

Também corte o frango em cubos.

Insira todos os ingredientes na panela, exceto o frango, e deixe em fogo alto por 5 minutos. Reduza o fogo e cozinhe por mais 15 minutos.

Adicione o frango e deixe ferver por mais 2 minutos. Em seguida, reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos ou mais.

A sopa estará pronta quando todos os ingredientes afundarem na panela.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 302
Proteínas: 50g
Carboidratos: 12g
Gorduras: 5g

Receita 18: Peixe com Vegetais

1 Porção

Ingredientes

150g de Peixe Branco (Bacalhau, Berinjela, etc).

150g de Vegetais a Gosto

½ Limão

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno em fogo médio.

Insira os legumes sobre o papel alumínio.

Insira o peixe sobre os legumes.

Esprema o limão sobre o peixe.

Insira um pouco de água em uma forma.

Dobre a folha de papel alumínio de forma que o peixe fique todo coberto.

Insira o peixe na forma com água e leve ao forno por 45 minutos.

Sirva-se.

Informações Nutricionais

Calorias: 170

Proteínas: 33,5g

Carboidratos: 2,7g

Gorduras: 2,6g



Receita 19: Torta de Peixe

6 Porções

Ingredientes

200g de Espinafre
250g de Tomate Picado
250g de Alho Poró Picado
150g de Salmão Cortado em Pedacos
550g de Bacalhau Cortado em Pedacos
3 Ovos Inteiros
5 Claras de Ovos
300g de Creme de Leite Light
Sal e Pimenta a Gosto



73

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno em fogo médio.

Refogue o espinafre em uma panela por alguns minutos.

Em uma tigela, bata 3 ovos e 5 claras com 300g de creme de leite.

Em seguida, adicione o tomate, o espinafre e o alho poró na tigela e misture bem.

Adicione o bacalhau e o salmão na tigela e tempere com sal e pimenta a gosto.

Insira a mistura em uma forma untada, e leve ao forno por cerca de 50 minutos a fogo médio.

Sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 233
Proteínas: 29g
Carboidratos: 5,9g
Gorduras: 10,3g

Receita 20: Peixe com Aspargos

2 Porções

Ingredientes

300g de Peixe Branco (bacalhau, tilápia ou qualquer outro)

400g de Aspargos

1 Ovo Inteiro

2 Gemas de Ovo

Sal e Pimenta a Gosto

1 Colher de Chá de Azeite



74

Modo de Preparo

Encha uma panela grande com água e sal.

Ferva essa água e adicione os aspargos por cerca de 5 minutos.

Retire os aspargos, e seque-os com papel toalha.

Tempere o peixe com sal e pimenta a gosto, e frite-o em uma frigideira anti-aderente regada a azeite.

Despeje os ovos em uma panela a fogo baixo até o caldo engrossar (não deixe virar um omelete).

Use esse caldo como molho para os aspargos e o peixe.

Sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 214

Proteínas: 38g

Carboidratos: 2,5g

Gorduras: 6g

Receita 21: Hambúrguer de Atum

2 Porções

Ingredientes

2 Latas de Atum Natural Ralado
2 Colheres de Sopa de Aveia em Pó
1 Ovo Inteiro
Tempero Curry

Modo de Preparo

Em uma tigela, mistura as duas latas de atum, o ovo e a aveia até que a massa fique homogênea.

Polvilhe com tempero curry a seu gosto.

Faça dois hambúrgueres com a massa.

Esquente em uma frigideira em fogo médio até que fique no ponto.

Sirva-se com uma salada, ou sanduiche integral se preferir.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 212
Proteínas: 27g
Carboidratos: 9g
Gorduras: 7,5g



Receita 22: Atum com Crosta de Gergelim

2 Porções

Ingredientes

2 Filés de Atum
3 Colheres de Sopa de Azeite de Oliva
1 Colher de Sopa de Mel
2 Colheres de Sopa de Molho de Soja
1 Colher de Chá de Gengibre em Pó
½ Colher de Chá de Coentro
Sementes de Gergelim
400g de Brócolis



76

Modo de Preparo

Misture o azeite, o mel, o molho de soja, o coentro e o gengibre.

Insira a mistura sobre os filés de atum e coloque-os por 30 minutos na geladeira.

Cozinhe os Brócolis.

Tire os files da geladeira, insira-os em um prato e polvilhe-os com as sementes de gergelim.

Em uma frigideira, asse bem os dois lados dos filés.

Sirva-se com os brócolis.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 314
Proteínas: 45g
Carboidratos: 9g
Gorduras: 14g

Receita 23: Tilápia à Parmegiana

4 Porções

Ingredientes

4 Filés de Tilápia
3 Colheres de Sopa de Suco de Limão
½ Xícara de Queijo Parmesão Ralado
1 Colher de Chá de Páprica
1 Colher de Chá de Salsa Picada
Sal a Gosto



77

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno.

Forre uma forma com papel alumínio.

Misture o parmesão, o sal, a páprica e a salsa em uma tigela.

Mergulhe um filé por vez no suco de limão e na mistura de parmesão e coloque-os na forma.

Asse-os por uns 15 minutos.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 169
Proteínas: 27g
Carboidratos: 3g
Gorduras: 5g

Receita 24: Folhado de Salmão Defumado

1 Porção

Ingredientes

1 Pão de Folha
50g de Salmão Defumado
40g de Salada De Sua Preferência
(alface, repolho, etc.)
20g de Rodelas de Pepinos
15g de Queijo Cottage
10g de Cebola Picada



78

Modo de Preparo

Corte o salmão, o pepino e a cebola em pedaços pequenos, e misture-os.

Com uma faca, passe o queijo cottage no pão de folha.

Insira a salada por cima do queijo cottage.

Adicione a mistura de salmão por cima da salada, feche o pão e sirva-se.

Informações Nutricionais

Calorias: 290
Proteínas: 22g
Carboidratos: 30g
Gorduras: 12g

Receita 25: Carne Protéica Com Cheddar

6 Porções

Ingredientes

450g de Carne Moída
½ Xícara de Água
1 Xícara de Salsinha
1 Xícara de Molho de Tomate
1 Xícara de Milho Cozido
1 Xícara de Cenoura Picada
1 Xícara de Cebola Picada
1 Xícara de Cogumelos Fatiados
½ Xícara de Queijo Cheddar Light
1 Dente de Alho Esmagado



79

Modo de Preparo

Em uma frigideira, refogue a carne em fogo médio.

Acrescente água, salsinha, molho de tomate e o milho e esquente por 5 minutos.

Adicione as cenouras, cebolas e os cogumelos e cozinhe por mais 5 minutos.

Jogue o cheddar e o alho esmagado por cima e mexa bem.

Aproveite.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 309
Proteínas: 26,8g
Carboidratos: 22g
Gorduras: 12,6g

Receita 26: Carne Com Aspargos

1 Porção

Ingredientes

170g de Carne Magra (Filé)
220g de Aspargos
2 Colheres de Chá de Vinagre Balsâmico
1 Colher de Chá de Azeite de Oliva
1 Colher de Chá de Queijo Ralado Light
Sal e Pimenta a Gosto



80

Modo de Preparo

Pré-aqueça uma grelha.

Tempere o bife e os aspargos com sal e pimenta.

Grelhe-os até que fiquem no ponto.

Enquanto isso misture o vinagre balsâmico e o azeite.

Despeje a carne e os aspargos no prato, regue-os com o tempero de azeite, e polvilhe com o queijo ralado.

Aproveite.

Informações Nutricionais

Calorias: 375
Proteínas: 45g
Carboidratos: 11g
Gorduras: 16g

Receita 27: Folhado de Carne

2 Porções

Ingredientes

450g de Carne Moída
1 Colher de Sopa de Alho Poró
2 Colheres de Sopa de Molho Shoyo
12 Folhas de Alface

Modo de Preparo

Faça uma rápida marinada combinando o molho shoyo e o alho poró.

Despeje a mistura sobre a carne moída e misture bem.

Deixe descansando por pelo menos 1 hora.

Frite a carne em uma frigideira grande a fogo médio-alto.

Assim que ficar pronto, insira metade da carne sobre 6 folhas de alface. Faça o mesmo com a outra metade.

Aproveite.

Informações Nutricionais

Calorias: 340
Proteínas: 50,7g
Carboidratos: 5,7g
Gorduras: 11g



Receita 28: Fraldinha com Limão

1 Porção

Ingredientes

150g de Fraldinha Cortada em Tiras
1 Pimentão Verde Cortado em Tiras
1 Pimentão Vermelho Cortado em Tiras
3 Dentes de Alho Amassados
100ml de Suco de Limão
30g de Queijo Ralado Light
Sal e Pimenta a Gosto



82

Modo de Preparo

Em uma frigideira grande, refogue o alho em um pouco de suco de limão por 1 minuto.

Adicione a carne já apimentada a seu gosto e cozinhe até que fique quase no ponto que você deseja.

Adicione os pimentões e a cebola e asse até que eles fiquem macios.

Assim que terminar, polvilhe com queijo ralado e tempere a gosto.

Sirva-se.

Informações Nutricionais

Calorias: 396
Proteínas: 47,4g
Carboidratos: 18,7g
Gorduras: 18,6g

Receita 29: Costeleta de Porco

1 Porção

Ingredientes

100g de Costeleta de Porco Sem Ossos

¾ Colher de Chá de Cominho em Pó

4 Colheres de Chá de Pimenta em Pó

1 ½ Colher de Chá de Orégano

2 Dentes de Alho Picados



Modo de Preparo

Misture todos os temperos e passe-os suavemente em ambos os lados da costeleta de porco.

Insira a costeleta temperada em uma tigela com tampa e leve a geladeira por pelo menos 2 horas.

Esquente a costeleta em fogo médio por 5-7 minutos de cada lado.

Informações Nutricionais

Calorias: 213

Proteínas: 26,2g

Carboidratos: 9,4g

Gorduras: 8,7g

Receita 30: Peito de Peru Grelhado

4 Porções

Ingredientes

- 4 Filés de Peito de Peru
- 2 Cebolinhas Picadas
- ½ Xícara de Suco de Laranja
- 3 Colheres de Sopa de Azeite
- 2 Colheres de Sopa de Alecrim
- 2 Colheres de Sopa de Vinagre Balsâmico
- Suco de ½ limão.
- 1 Colher de Sopa de Mel
- ½ Colher de Chá de Sal



84

Modo de Preparo

Com exceção do Peru, misture todos os ingredientes em um saco plástico e agite bem.

Insira o peru no saco e agite bem novamente. Mantenha-o no tempero por cerca de 1 hora.

Em seguida, retire o peru do saco e coloque-o para grelhar.

Retire da grelha e sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 234,5
Proteínas: 25g
Carboidratos: 10g
Gorduras: 12,5g

Lanches Para Comer Entre as Grandes Refeições

85



Receita 31: Rolinho de Peito de Peru

12 Porções

Ingredientes

12 Fatias de Peito de Peru
1 Peito de Frango Cozido
2 Colheres de Sopa de Maionese Light
1 Colher de Chá de Salsinha Picada
Sal e Pimenta a Gosto



Modo de Preparo

Desfie o peito de frango previamente cozido e tempere com sal e pimenta a gosto.

Acrescente maionese e salsinha e misture bem.

Enrole esse recheio nas fatias de peito de peru.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 43,1
Proteínas: 7g
Carboidratos: 1,3g
Gorduras: 1,1g

Receita 32: Bolinho de Atum

6 Porções

Ingredientes

2 Latas de Atum em Água
½ Xícara de Aveia
2 Ovos
½ Xícara de Iogurte Grego
½ Colher de Chá de Sal
½ Colher de Chá de Pimenta
½ Xícara de Salsa Fresca Picada
2 Colheres de Sopa de Azeite de Oliva



87

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes em uma tigela, exceto o azeite de oliva.

Pré-aqueça uma frigideira regada a azeite em fogo médio.

Faça 6 bolinhos com a massa.

Assim que a frigideira estiver bem quente, frite os bolinhos por 2 minutos de cada lado ou até dourar.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 111

Proteínas: 11g

Carboidratos: 4,2g

Gorduras: 5,5g

Receita 33: Atum com Queijo Cottage

1 Porção

Ingredientes

1 Lata de Atum ao Natural
100g de Queijo Cottage
Molho Inglês a Gosto

Modo de Preparo

Insira o atum em uma frigideira antiaderente.

Adicione a quantidade de molho inglês a seu gosto.

Cozinhe até que o atum fique na textura que você achar legal.

Adicione o queijo cottage e espere até que ele derreta.

Sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 190
Proteínas: 32g
Carboidratos: 5g
Gorduras: 4,8g



Receita 34: Maçã Verde Com Amendoim

4 Porções

Ingredientes

- 1 Maçã Verde Cortada em 4 Partes
- 2 Colheres de Sopa de Pasta de Amendoim

Modo de Preparo

Passe meia colher de pasta de amendoim em cada fatia da maçã e aproveite!



Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 232
Proteínas: 9,6g
Carboidratos: 19g
Gorduras: 13g

Receita 35: Rolinhos de Abobrinha e Ricota

12 Porções

Ingredientes

500g de Abobrinha
250g de Ricota Light
250g de Queijo Cottage
20g de Vinagre Balsâmico
5g de Azeite de Oliva
5g de Suco de Limão
2 Colheres de Sopa de Pasta de Amendoim



90

Modo de Preparo

Corte a abobrinha finamente em tiras longas.

Regue uma frigideira antiaderente com azeite de oliva e asse as fatias de abobrinha até dourar.

Em uma tigela, misture a ricota, o queijo cottage, o suco de limão, o sal e a pimenta.

Insira essa mistura sobre cada fatia de abobrinha, e enrole-as com cuidado. Prenda com um palito se quiser.

Regue os enroladinhos com vinagre balsâmico e sirva-se.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 53
Proteínas: 6,2g
Carboidratos: 1,5g
Gorduras: 2,3g

Receita 36: Mix de Nozes e Frutas Secas

1 Porção

Ingredientes

Nozes

Uvas Passas

Castanhas

Amendoim

Etc...



Modo de Preparo

Faça um mix com as nozes e frutas secas que preferir. 100g estão de bom tamanho para um lanche rápido que auxilia a perda de peso.

Informações Nutricionais

Depende da quantidade que você escolher. O ideal é que não passe de 60g. Essa é uma refeição riquíssima em gorduras de alto valor biológico, e também tem uma boa quantidade de proteínas.

Receita 37: Banana com Coco

4 Porções

Ingredientes

4 Colheres de Chá de Cacau em Pó
4 Colheres de Chá de Coco Ralado
2 Bananas Pequenas Fatiadas
Verticalmente ao Meio

Modo de Preparo

Cubra cada metade da banana com 1 colher de chá de cacau e coco ralado, e espalhe uniformemente.

Aproveite.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 80
Proteínas: 1g
Carboidratos: 19g
Gorduras: 1g

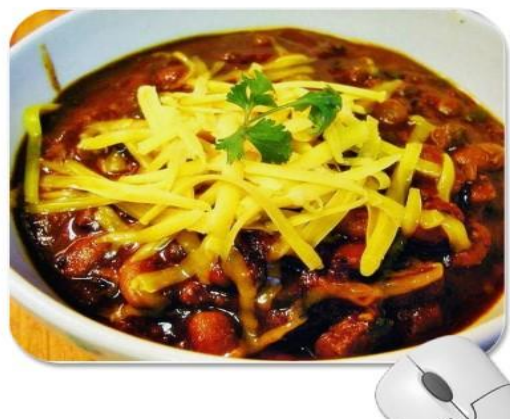


Receita 38: Queijo com Pimentão

4 Porções

Ingredientes

- 1 ½ de Queijo Cheddar Light
- ¼ Xícara de Maionese Light
- 1 Pimentão Cortado em Tiras
- 2 Colheres de Sopa de Cebolinha Picada
- Pimenta a Gosto



93

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes em uma tigela.

Aproveite.

Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 49
Proteínas: 3g
Carboidratos: 2g
Gorduras: 3g

Receita 39: Iogurte Grego com Granola

1 Porção

Ingredientes

1 Pote de Iogurte Grego

50g de Granola

15g Semente de Linhaça

Modo de Preparo

Insira os 3 ingredientes em um copo e misture bem.

Aproveite.

Informações Nutricionais

Calorias: 382

Proteínas: 13g

Carboidratos: 55g

Gorduras: 15g



Receita 40: Lanche de Salmão

2 Porções

Ingredientes

50g de Salmão Defumado
200g de Requeijão Light
¼ Xícara de Creme de Leite
2 Colheres de Cebola Finamente Picadas
1 Dente de Alho Picado
1 Colher de Sopa de Salsa Picada
1 Colher de Sopa de Suco de Limão



95

Modo de Preparo

Insira todos os ingredientes em uma tigela e mexa bem.

Aproveite.

Informações Nutricionais

Calorias: 250
Proteínas: 24g
Carboidratos: 0g
Gorduras: 16g

Sucos Para Acompanhar as Refeições

96



Receita 41: Mix Natural

1 Porção

Ingredientes

1 Banana
100g de Morango Congelado
½ Pera
1 Colher de Sopa de Linhaça
1 ½ Suco de Laranja

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e aproveite.



Receita 42: Suco de Gengibre

1 Porção

Ingredientes

½ Limão

300ml de Água

1 Colher de Sopa de Gengibre

Gelo a Gosto

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e aproveite.



Receita 43: Suco De Laranja Com Linhaça

1 Porção

Ingredientes

- 1 Laranja Descascada
- 1 Colher de Sopa de Linhaça
- 1 Colher de Sopa de Gergelim
- 1 Xícara de Água

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e aproveite.



Receita 44: Suco de Abacaxi

1 Porção

Ingredientes

1 Fatia de Abacaxi

Suco de 1 Limão

1 Colher de Sopa de Sementes de Abóbora Sem Casca

1 Xícara de Água

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e aproveite.



100

Receita 45: Suco de Maçã e Banana

1 Porção

Ingredientes

- 1 Maçã
- 1 Banana
- 1 Colher de Sopa de Linhaça
- 1 Colher de Sopa de Germe de Trigo
- 1 Copo de Água

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e aproveite.



Receita 46: Suco Acelerador

1 Porção

Ingredientes

2 Colheres de Sopa de Guaraná em Pó
100g de Açaí
1 Copo de Suco de Maçã
4 Ameixas Secas

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e aproveite.



Receita 47: Suco de Cenoura com Maçã

1 Porção

Ingredientes

- 2 Maçãs
- 3 Cenouras
- 1 Beterraba
- 1 Copo de água

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e aproveite.



103

Receita 48: Suco de Kiwi

1 Porção

Ingredientes

250ml de Água de Coco

5 Morangos Grandes

1 Kiwi Descascado

1 Colher de Chá de Gengibre

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e aproveite.



Receita 49: Suco Verde

1 Porção

Ingredientes

2 Maças Verdes
2 Ramos de Brócolis
80g de Aipo
50g de Salsa
1 Copo de Água

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e aproveite.



Receita 50: Suco de Caju

1 Porção

Ingredientes

50g de Amêndoas

50g de Caju

1 Colher de Sopa de Mel

1 Copo de Água

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e aproveite.



Sobremesas

107



Receita 51: Maçã com Cobertura de Cereja

4 Porções

Ingredientes

4 Maçãs
5g de Canela
80g de Cerejas Sem Caroço
20g de Mel
120g de Iogurte Grego

Modo de Preparo

Insira duas xícaras de água em uma panela.

Em seguida, adicione as maçãs polvilhadas com canela por cerca de 20 minutos.

Em outra panela pequena em fogo médio, insira as cerejas e cozinhe por uns 3 minutos.

Insira o mel sobre as cerejas e mexa por 1 a 2 minutos.

Em seguida adicione ¼ xícara de água e cozinhe por mais uns 3 minutos.

Retire as maçãs da primeira panela e insira em um prato.

Acrescente a cobertura da outra panela por cima das maçãs.

Por fim, despeje o iogurte por cima de tudo.

Deixe na geladeira até esfriar.

Aproveite.

Informações Nutricionais

Calorias: 105
Proteínas: 2,3g
Carboidratos: 19,8g
Gorduras: 0,6g



Receita 52: Maçã e Peras Assadas

6 Porções

Ingredientes

- 2 Peras Cortadas em Cubos
- 2 Maçãs Cortadas em Cubos
- 2 Colheres de Chá de Suco de Limão
- ½ Colher de Chá de Essência de Baunilha
- 1 Colher de Chá de Farinha de Milho
- 2 Colheres de Sopa de Açúcar Mascavo



109

Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno a fogo médio.
- Insira a maçã e as peras em uma forma.
- Cubra-as com os demais ingredientes.
- Asse por 25 minutos.
- Deixe na geladeira até esfriar.
- Aproveite.

Informações Nutricionais

- Calorias: 109
- Proteínas: 2,6g
- Carboidratos: 18g
- Gorduras: 1g

Receita 53: Peras com Cobertura de Chocolate

2 Porções

Ingredientes

2 Peras Descascadas Cortadas ao Meio

Suco de 1 Laranja

10g de Casca de Laranja

250g de Água

30g de Chocolate Amargo

10g de Azeite



110

Modo de Preparo

Insira as peras em uma panela pequena

Insira a água, as cascas de laranja e metade do suco de laranja.

Cozinhe em fogo médio por cerca de 25 minutos.

Em uma pequena panela em fogo baixo, derreta o chocolate.

Adicione a segunda metade do suco de laranja e mexa bem.

Em um prato, despeje as peras, e cubra-as com a cobertura de chocolate.

Deixe na geladeira até esfriar.

Aproveite.

Informações Nutricionais

Calorias: 197

Proteínas: 1,7g

Carboidratos: 30g

Gorduras: 6,4g

Receita 54: Bolinho de Laranja

12 Porções

Ingredientes

200g de Farinha de Amêndoa
2 Laranjas Descascadas
1 Colher de Chá de Canela
3 Ovos
1 Pote de Iogurte Grego

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a fogo médio.

Insira as laranjas em uma pequena panela com água e cozinhe por cerca de 45 minutos.

Pegue as laranjas e bata no liquidificador até que elas fiquem cremosas.

Insira a mistura em uma tigela e adicione a farinha de amêndoas e os ovos e misture bem.

Unte uma forma de bolinhos e insira uma parte da massa em cada espaço.

Leve ao forno por cerca de 25 minutos.

Após esfriar, sirva-se com iogurte grego.

Informações Nutricionais

Calorias: 197
Proteínas: 6g
Carboidratos: 17,9g
Gorduras: 10,8g



Receita 55: Creme de Morango com Limão

4 Porções

Ingredientes

90g de Cream Cheese Light
¾ Xícara de Iogurte Grego
1 Colher de Chá de Mel
2 Colheres de Chá de Raspas de Limão
200g de Morangos



112

Modo de Preparo

Em uma tigela, amasse o cream cheese com um garfo, e tire todo o líquido da tigela.

Em seguida, insira o iogurte grego e o mel e mexa bem.

Usando uma batedeira elétrica, misture bem até que fique cremoso, e polvilhe com as raspas de limão.

Cubra os morangos com essa mistura e leve a geladeira por algumas horas.

Aproveite!

Informações Nutricionais

Calorias: 75
Proteínas: 3g
Carboidratos: 8,5g
Gorduras: 4g

Capítulo 7

A Verdade Sobre Os Exercícios Aeróbicos

Provavelmente você conhece algumas pessoas que fazem caminhadas e corridas leves e simplesmente não perdem peso. Isso acontece por que, ao contrário do que muitos pensam, passar horas correndo no parque ou numa esteira não é a melhor maneira de emagrecer.

Como assim? “Eu sempre soube que fazer caminhadas e correr é uma coisa saudável...”

Sim, realmente é algo ótimo para a saúde, porém não é a melhor opção para emagrecer. Elas até ajudam no começo, mas quando seu corpo começa a se acostumar, os resultados se tornam quase nulos.

114

Sendo assim, antes de definir qual exercício vai praticar, você precisa ter em mente qual é o seu objetivo.

Você verá agora uma técnica incrível e quase desconhecida do público, que fará você perder muito mais calorias do que os exercícios que você aprendeu a fazer até hoje.

Esta técnica se chama “**Hiit**”.

Vamos explorar mais sobre ela a partir de agora...

A TÉCNICA (SECRETA) DO HIIT

Se o seu objetivo for melhorar sua performance atlética, as corridas prolongadas são a melhor opção, pois elas fazem seu coração e pulmões ficarem mais fortes, e consequentemente você terá mais resistência física. Porém, elas não são a melhor opção para quem quer emagrecer, pois além de não acelerarem seu metabolismo, podem até deixá-lo mais lento.

Se as corridas prolongadas não são a melhor opção, o que fazer?

Bom, existe um conceito de treino chamado “Hiit” que tem se mostrado extremamente eficiente para a perda de gordura corporal, e o melhor de tudo, sem agredir os músculos como uma corrida prolongada.

Hiit é a abreviação de *High Intensity Interval Training*. Calma, não se assuste...

Esse nome estranho significa “Treinamento Com Intervalos De Alta Intensidade”. Basicamente, você terá que fazer de 30 a 120 segundos de

atividades de alta intensidade (alta mesmo), e 30 a 120 segundos de atividades de baixa intensidade, repetidas vezes.

Exemplo:

Você faz um aquecimento breve de, no máximo 5 minutos, e então corre por 30 a 120 segundos praticamente no limite da sua velocidade. Você precisa dar o máximo de si. Em seguida, você corre moderadamente, ou até mesmo caminha, por 30 a 120 segundos. E repete esse processo por 15 a 20 minutos no máximo.

115

Se você não gosta de correr ou se tem problemas no joelho, não tem problema. O Hiit pode ser executado de várias formas e em qualquer tipo de exercício.

A única regra é que você intercale exercícios de alta intensidade com os de baixa intensidade, mas você não precisa necessariamente correr. Você pode fazer o Hiit em uma bicicleta ergométrica, executando polichinelos, pulando corda, entre outros.

Para ser sincero, eu odeio correr sem ter um objetivo. Eu posso passar 2 horas correndo atrás de uma bola em um jogo de futebol, mas fazer uma corrida longa de 40 minutos nem pensar.

“Se você não gosta de correr ou se tem problemas no joelho, não tem problema. O Hiit pode ser executado de várias formas e em qualquer tipo de exercício.”

Então, sempre que eu faço o Hiit comum (vou te contar um segredo em breve), uso uma bicicleta ergométrica. Eu coloco um fone no ouvido e quando percebo já acabei.

POR QUE O HIIT É MAIS EFETIVO QUE AS CORRIDAS COMUNS?

O que torna o Hiit bem mais efetivo do que as corridas prolongadas (comumente utilizadas) é o impacto causado no metabolismo.

Enquanto corridas comuns podem até deixar seu metabolismo mais lento, o Hiit o acelera e faz com que seu corpo queime gordura mesmo após o treino.

Esse efeito é chamado de “afterburn” ou queima após o treino. Imagine como seria bom manter o seu corpo queimando calorias enquanto você está lendo um livro, descansando ou trabalhando no escritório... Muito bom, não é mesmo? Praticando o Hiit você pode!

Outro ponto importante do Hiit, é que seu corpo não se adapta a ele como acontece nos exercícios de baixa intensidade.

Imagine que você faça uma corrida com intensidade baixa por 40 minutos. A única maneira de você progredir no treinamento é aumentando o tempo de execução. Porém, dessa forma, você chegará a um ponto em que precisará correr 2 horas se quiser evoluir, o que não é o mais indicado.

116

Já com o Hiit você não terá esse problema, pois seu corpo nunca vai se acostumar a esse tipo de treinamento. Treinando apenas por 12 a 20 minutos, seus resultados serão sempre significativos.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE O HIIT

- ⇒ O seu treino deve levar de 12 a 20 minutos.
- ⇒ É importante aquecer (sempre) antes e depois do treino.
- ⇒ Faça o treino de 2 a 3 vezes por semana, não é preciso mais do que isso.
- ⇒ Como é um exercício de alta intensidade, não é recomendado fazer em jejum. Embora os aeróbicos em jejum realmente ajudem a queimar mais gordura, não existe a necessidade de aplicar essa estratégia se a sua dieta estiver bem montada. Além do mais, é bem difícil fazer um treino pesado como esse de barriga vazia.
- ⇒ Nos picos de alta intensidade, dê o máximo de si. Caso contrário, você não terá bons resultados.
- ⇒ Não faça antes de treinar musculação, pois você ficará sem energia para levantar peso. Se quiser fazer depois da musculação tudo bem, mas não antes. (Existe um jeito ainda melhor que vou te contar em breve).

- ⇒ Se você estiver muito fora de forma, não tem problema, vá progredindo aos poucos. Comece fazendo 12 minutos, e depois vá aumentando até completar os 20.
- ⇒ Aumente a intensidade do exercício, mas não ultrapasse os 20 minutos.
- ⇒ O tempo de duração do exercício varia de 30 a 120 segundos. Inicie de acordo com seu nível físico atual.
- ⇒ No tempo de atividade moderada você pode simplesmente descansar, dependendo do exercício que escolher.

EXERCÍCIOS RECOMENDADOS PARA O HIIT

Como citei anteriormente, você pode aplicar o método Hiit para vários tipos de exercícios. Sendo assim, eu recomendo fortemente que você escolha o que mais gostar, pois sua motivação será bem maior.

No capítulo seguinte, irei lhe mostrar alguns ótimos exercícios para você aplicar esta técnica de forma simples e prática.

Irei lhe passar os melhores esportes para você emagrecer usando a técnica do Hiit.

Capítulo 8

Melhores Exercícios Físicos Para Emagrecer

CORRIDAS



119

Esse é o exemplo mais clássico e fácil.

A corrida é um dos esportes mais saudáveis e benéficos para nosso corpo, pois trabalha com vários músculos e seu condicionamento físico ao mesmo tempo.

Veja alguns exemplos de corrida que você pode fazer:

- Você pode correr em uma esteira na sua academia, acelerando e reduzindo a velocidade;
- Pode correr em volta de uma quadra ou campo de futebol;
- Em parques ou praças próximas a sua casa, etc...

Enfim, existem muitas opções.

Procure escolher um tênis próprio para corrida para evitar lesões.

BICICLETA



120

Como é bem difícil encontrar um lugar livre para andar de bicicleta em alta velocidade (e pode até ser perigoso), o ideal é treinar em uma bicicleta ergométrica na academia.

A bicicleta fica parada e sua única missão é pedalar intercalando os níveis de velocidade. Bem simples. Geralmente quando eu faço esse tipo de exercício, escolho a bicicleta. É uma ótima opção!

Vale lembrar que você poderá ajustar a facilidade do exercício da mesma forma que pode trocar a marcha de bicicletas normais. O ideal é que você ajuste um nível que não esteja fácil, mas que também não esteja difícil. Um meio termo é o ideal nesse caso.

NATAÇÃO



121

Se você gosta de nadar, essa pode ser uma ótima maneira de praticar o Hiit.

Dependendo do tamanho da piscina, você pode nadar em velocidade máxima de uma borda à outra, e voltar em velocidade lenta.

Alguns estudos mostram que exercícios na piscina queimam uma quantidade enorme de calorias. Dessa forma, você terá resultados bem mais rápidos se utilizar o Hiit em uma piscina.

Muitas pessoas ficam assustadas quando ficam sabendo da dieta absurda que Micheal Phelps fazia. Parece loucura consumir tantas calorias, porém os estudos mostraram que não. Nadar queima muitas calorias, então é uma opção fenomenal para quem deseja emagrecer.

SUBIR ESCADAS



122

Subir e descer escadas também é uma ótima opção para se usar no Hiit. Apesar de isto não ser uma atividade do tipo regulamentada, acaba por se tornar um excelente exercício...

Além de ser um exercício bem exigente, você precisará ter atenção para não tropeçar ou torcer o pé. Sendo assim, o ideal é que você pratique esse exercício se já está com um preparo físico aceitável.

Se tiver muito tempo que você não treina, o ideal é começar com exercícios mais leves, como corrida ou bicicleta, e mudar para este, quando progredir.

Procure escolher um tênis de qualidade e dê preferência a locais onde os degraus não sejam muito altos.

PULAR



123

Simplesmente pule! Sim, você pode aplicar o método Hiit, pulando.

Para isso, basta pular o mais alto que consegue repetidamente pelo tempo que definir, que pode variar entre 30 e 120 segundos. Em seguida faça o procedimento que você já conhece: descanso, intensidade, descanso, até completar o tempo total de treino.

Porém, é importante que nesse caso você pule o mais alto que consegue mesmo. Se você ficar dando pulinhos curtos, o treino não será tão efetivo quanto poderia ser.

OUTRAS OPÇÕES

Embora os exercícios citados acima sejam os mais comuns, o Hiit pode ser aplicado em praticamente qualquer tipo de exercício. Veja mais algumas opções...

=> Socar um saco de boxe

=> Fazer polichinelos

=> Pular corda

=> Correr parado no mesmo lugar (mexendo os pés bem rápido)

=> Fazer escaladas, etc...

Você pode até mesmo fazer a combinação de vários exercícios aeróbicos diferentes.

Exemplo:

Correr por 1 minuto em velocidade máxima e diminuir o ritmo por 1 minuto. Em seguida, fazer polichinelos em velocidade máxima por 1 minuto e depois reduzindo a velocidade. E por aí vai.

O importante é que você intercale trabalhos de alta intensidade com baixa intensidade. O exercício realmente não importa muito, pois em todos os casos você irá **acelerar o metabolismo e queimar mais gordura**.

Minha única sugestão é que você faça algum exercício com o qual se identifique, pois precisará de motivação para chegar ao limite, quando o exercício ficar difícil.

Bom, apenas com o Hiit nos aeróbicos você emagrecerá bastante, mas será que existe outro método que gere resultados ainda melhores? Sim, existe...

HIIT + LEVANTAMENTO DE PESOS UMA COMBINAÇÃO EXPLOSIVA

Musculação? Sim, musculação.

Aliar o Hiit à musculação fará com que você queime gordura mais do que em qualquer outro método de treinamento.

Eu não estou dizendo que você precisa ficar um monstro, até por que, não é uma coisa tão simples assim. Muitas mulheres acham que praticando musculação, ficarão com músculos iguais aos dos homens - e isso é um tremendo engano.

125

Eu poderia escrever um longo texto sobre as diferenças hormonais entre homens e mulheres, mas como a proposta do nosso material é ir direto ao ponto, vou pular essa chatice.

Não importa se você é homem ou mulher, você não vai ficar musculoso apenas por levantar pesos. Então, se esse é o seu medo, não se preocupe.

Basicamente, o método que vou mostrar a seguir é uma combinação de musculação com exercícios aeróbicos de alta intensidade, com intervalos para descanso.

Então, ao invés de formular o treino intercalando o exercício aeróbico intenso e o descanso, seu treino será dessa forma:

Exercício de musculação => aeróbico intenso => descanso => exercício de musculação => aeróbico intenso => descanso

E assim por diante...

É claro que o tempo de aeróbico será reduzido. Se você fazia 1 minuto de aeróbico intenso e 1 minuto de descanso com o Hiit, nessa nova combinação você fará 30 segundos de musculação, 30 segundos de aeróbico intenso e 1 minuto de descanso, por exemplo.

Você tem a liberdade para definir esse tempo de acordo com a sua condição física, no entanto, tem de monitorar para que as atividades fiquem entre 30 a 120 segundos.

Se você for treinar em casa, é interessante que tenha pelo menos dois halteres ajustáveis e algumas anilhas para variar os exercícios, mas se não puder não tem problema, pois você pode executá-los utilizando o peso do seu próprio corpo, como flexões de braço, por exemplo.

Agora, se você já faz musculação, não precisa necessariamente fazer os exercícios combinados, como vou exemplificar a seguir.

Você pode continuar com seu treino de musculação normalmente, e adicionar o Hiit à sua rotina, de 2 a 3 vezes por semana. Dessa forma, você também aproveitará os resultados explosivos dessa combinação.

126

Esse método combinado que estou sugerindo, é ideal para pessoas que não têm condições ou tempo de praticar os exercícios na academia, ou preferem treinar em casa por outros motivos.

Da mesma forma que o Hiit, esse é um treino rápido que vai levar em torno de 30 minutos contando com o aquecimento.

Mesmo sendo uma pessoa super ocupada, você pode arrumar 30 minutinhos, 3 vezes na semana, para executar esse exercício e acelerar o seu processo de emagrecimento.

Antes de sugerir algumas ideias de como aplicar esse exercício, vou explicar por que a musculação amplia os resultados do Hiit.

POR QUE A MUSCULAÇÃO?

Basicamente, escolhemos o Hiit como método de treinamento para queimar gordura porque ele tem o poder de acelerar seu metabolismo por várias horas após o exercício e, dessa forma, queimar muito mais gordura do que os aeróbicos comuns.

A musculação tem um poder parecido com esse...

Praticando musculação você começará a ganhar massa muscular. É claro que, com o treinamento que vou sugerir, você não vai virar o Hulk, porém vai ganhar um pouco de músculos.

O lado bom da história é que, só pelo fato de ter mais músculos, você queimará mais calorias naturalmente durante todo o dia.

Os músculos são tecidos vivos que necessitam de energia para se manter. Estima-se que, para cada ½ kg de músculos queima-se de 40 a 120 calorias por dia, sem que seja feito nenhum esforço. Enquanto isso, cada ½ kg de gordura queima por volta de 1 a 3 calorias por dia.

Sendo assim, ganhar massa muscular é uma das estratégias mais eficientes que existem para acelerar o processo de queima de gordura. E, aliado com o Hiit, esse processo se torna muito poderoso.

Com apenas 3 sessões de treinos de 30 minutos por semana, você se tornará uma verdadeira máquina de queimar gordura. Se a sua dieta estiver ajustada de acordo com o que já vimos, emagrecer será uma tarefa bem mais fácil do que você imaginou.

127

Abaixo eu vou listar alguns rápidos exemplos de combinações explosivas que você pode executar para emagrecer mais rápido.

MUSCULAÇÃO + HIIT = O SEGREDO DO SUCESSO

Antes e após a execução dos exercícios sugeridos abaixo, aqueça por 5 minutos com uma corrida leve ou outro exercício de sua preferência.

Flexão de Braço e Corrida

Execução: 30 a 60 segundos de flexões de braço (apoie os joelhos no chão caso não consiga executar da forma convencional) + 30 a 60 segundos de corrida intensa + 60 a 120 segundos de corrida leve ou descanso.

⇒ *Repita esse procedimento por 12 a 20 minutos.*

As flexões de braço trabalham principalmente o peito e os tríceps.

Agachamento e Saltos

Execução: 30 a 60 segundos de agachamentos (você pode usar halteres nas mãos para dificultar o exercício) + 30 a 60 segundos de pulos (pule sem sair do lugar, tentando chegar o mais alto que puder) + 60 a 120 segundos de corrida leve ou descanso.

⇒ *Repita esse procedimento por 12 a 20 minutos.*

O agachamento é um exercício multiarticular que trabalha vários grupos musculares, com ênfase maior nas pernas.

Barras e Elevação de Joelhos

Execução: 30 a 60 segundos de barras fixas (existe um produto chamado polibarra que permite que você faça barras em sua própria casa, na porta do seu quarto) + 30 a 60 segundos de elevação de joelhos intensa (estique seus dois braços para frente, com as palmas da mão para baixo e eleve seus joelhos de forma que alcancem suas mãos.

É como se fosse uma corrida sem sair do lugar, só que elevando os joelhos) + 60 a 120 segundos de corrida leve ou descanso.

⇒ *Repita esse procedimento por 12 a 20 minutos.*

As barras trabalham as costas e os bíceps.

Entendeu a ideia?

Se você quer trabalhar todos os grupos musculares, pode aplicar um dos exemplos que vimos acima para cada treino da semana. Na segunda-feira você executa o primeiro exercício, na quarta-feira o segundo, e na sexta-feira o terceiro.

Nada impede que você crie sua própria rotina de exercícios. A única regra é seguir o roteiro de musculação, aeróbico intenso e descanso.

Capítulo 9

Plano Emagrecer Para Sempre

7 Passos Para O Sucesso

Bom, após fazermos uma introdução geral a sua preparação para fazer a sua dieta, agora chegou o momento de irmos definitivamente ao que lhe interessa, que é a conquista do seu peso ideal.

Iremos lhe passar as **7 Dicas Fundamentais e Infalíveis** para qualquer pessoa atingir o peso ideal no médio e longo prazos. Note que dizemos “médio e longo prazos”, pois este é um processo de melhoria contínua e não só do manutenção do seu peso, mas também de manter sua saúde em 100%.

130

Você recebeu um bônus que se chama “Reprogramação Mental”. Pare de ler agora o ebook e ouça a *“Reprogramação Mental Emagrecer Para Sempre”*...

Ouvir? Espero que sim... É importante você ouvir neste momento para já começar a preparar sua mente para uma dieta saudável e sem sacrifícios, para que você consiga não só perder peso, mas, o mais importante, manter seu peso ideal após sua dieta.

Outra coisa, esta reprogramação deverá ser ouvida durante todo o seu processo de perda de peso conforme verá em detalhes nos passos deste capítulo.

Vou lhe dar um exemplo do porque disto: Você, provavelmente já viu vários cantores ou bandas despontarem para o sucesso com apenas uma música, certo?

Então, o problema destas bandas que fazem uma explosão de sucesso em pouco tempo, é que elas não conseguem manter este sucesso no longo prazo, devido não conseguirem fazer novas músicas com a mesma qualidade daquela que explodiu de sucesso que a fez atingir o topo das paradas de sucesso.

Isto ocorre também com alguns jogadores de futebol, que despontam para o sucesso em poucos meses e, pouco depois, somem da mídia e nunca mais são lembrados...

Bom, mas o que isto tem a ver com um programa de dieta saudável?

Tudo a ver, pois de nada adianta você fazer uma dieta balanceada, seguindo todas as orientações deste ebook, se você depois não conseguir manter o seu peso ideal conquistado após sua dieta.

Associando tudo isto, é como o jogador de futebol que desponta para o sucesso, mas depois se acomoda e acaba por não mais conseguir se manter no auge do sucesso.

“Será você mesmo que definirá em quanto tempo será sua dieta, mas sempre não se deixando levar por muito tempo, tipo 2, 3 anos, nem também por pouco tempo, como 1 ou 2 semanas, para não perder o foco.”

131

E, também, associando aos cantores e bandas musicais, se eles não produzirem boas músicas de forma contínua, com certeza não mais irão continuar nas paradas de sucesso.

Bom, agora chegou o momento de começar realmente seu programa de dieta saudável para “Emagrecer Para Sempre”.

Este programa se chama “Emagrecer Para Sempre”, pois a ideia é realmente que você emagreça somente uma vez e depois será somente manter seu peso. Para isto, será necessário dedicação de sua parte e seguir a risca o que irei lhe passar neste capítulo, que é de suma importância para sua conquista.

Você irá notar que não iremos mencionar em quantos dias, semanas ou meses durará seu programa “Emagrecer Para Sempre”. Não temos como fazer isto, pois cada pessoa tem um organismo diferente e também metas de perda de peso diferentes.

Será você mesmo que definirá em quanto tempo será sua dieta, mas sempre não se deixando levar por muito tempo, tipo 2, 3 anos, nem também por pouco tempo, como 1 ou 2 semanas, para não perder o foco.

É tudo uma questão de bom senso, ou seja, bastará você seguir os passos que lhe daremos aqui no ebook e ir se ajustando para a conquista de seu peso ideal.

Aperte os cintos, pois iremos decolar rumo ao seu objetivo de nunca mais ficar acima do seu peso ideal e ter uma vida com mais saúde, disposição e com o corpo que sempre desejou...

Antes de irmos para os 7 Passos, vamos definir um item muito importante para você traçar sua meta a partir de agora, certo?

Isto servirá para você comprometer mais ainda com você mesmo para traçar e alcançar sua meta pessoal.

Chamaremos isto de termo de compromisso.

Um termo de compromisso nada mais é do que realmente um compromisso que você fará com você mesmo. Você o manterá num local visível e será como um item de cobrança seu mesmo para ir até o fim neste plano que irei lhe passar neste capítulo.

132

Portanto, é muito simples. Basta preencher os campos em branco abaixo e imprimir esta página para estar sempre com você, aonde você for.

"Eu, _____, estou me comprometendo hoje, _____ (data), que, para os próximos **XXX** dias, vou me dedicar inteiramente no meu plano Emagrecer Para Sempre. Irei concluir este desafio em _____ (**XXX** dias a partir de hoje).

Assinatura: _____

Depois de preenchido, imprima somente esta página e deixe num local visível de sua casa, onde você possa ver, pelo menos, 2 vezes ao dia, de preferência ao se levantar e ao se deitar.

Feito isto, já estará pronto(a) para iniciar seus 7 Passos.

PS: No final de cada passo, você terá a orientação de preencher a planilha bônus que lhe enviamos. Para isto, além do texto, temos um vídeo-tutorial chamado "Vídeo_Tutorial_Usando_Planilha_EPS.mp4" para lhe ajudar e orientar por completo a preencher a planilha. Mas só assista o vídeo após ler os 7 Passos do Emagrecer Para Sempre.

Vamos lá!

Passo 1: O Segredo Das Calorias

Todo mundo que quer perder peso, provavelmente já tentou várias dietas, suplementos e / ou seguiu vários planos para tentar emagrecer.

Existem centenas de métodos de perda de peso disponíveis para compra na internet e na TV. Grande parte deles faz promessas mirabolantes para perder peso, conforme já detalhei na introdução deste ebook.

Aqui está a dura verdade mais uma vez: Não há pílulas mágicas, dietas ou aparelhos de exercícios que vão fazer desaparecer o peso imediatamente. Tudo se resume a se alimentar corretamente, fazer exercícios e queimar mais calorias que você ingere diariamente, este é o segredo.

133

Além disso, conforme já falamos, você não precisa passar fome para ter o seu peso ideal. Pelo contrário, você precisa se alimentar, no mínimo, 5 vezes por dia, para que seu organismo não fique muito tempo sem alimentos e, com isto, não transformar suas energias em gordura, o que não é recomendável.

Tudo se resume nesta frase: “Calorias Que Entram Tem Que Sair”

Você quer certificar-se que você queima mais calorias (saem) do que você consome (entram)?

Obviamente, esta é uma visão simplista e uma dieta adequada consiste em adotar mais coisas em consideração do que somente as calorias.

Veremos isso mais a frente, mas agora queremos falar sobre como criar um déficit calórico.

Para controlar isso, você precisa de algumas informações básicas. Em primeiro lugar você precisa descobrir quantas calorias você queima por dia naturalmente. Isso se resume a fatores como idade e peso.

É importante saber um pouco sobre as taxas metabólicas para melhor entendimento...

Taxas Metabólicas – Descubra Sua Necessidade Calórica Diária

Perder peso de forma eficaz requer uma boa compreensão de seu corpo. Sua **taxa metabólica** é simplesmente uma medida que mostra o quão rápido você queima calorias.

Muitas pessoas estão acima do peso porque possuem uma **taxa metabólica lenta**. Portanto, **acelerar a taxa metabólica** pode ser uma boa forma de perder peso.

Compreender a **taxa metabólica** pode ajudar uma pessoa a definir quantas calorias deve comer diariamente.

Para ganhar peso, você precisa de mais calorias do que queima. Para perder peso, você precisa de menos.

Para determinar quantas calorias você precisa ingerir para alcançar seu objetivo, primeiro deve descobrir quantas calorias o seu corpo precisa consumir diariamente.

TAXA METABÓLICA BASAL

A **taxa metabólica basal** mostra a quantidade de calorias que você precisa consumir para manter seu organismo funcionando em estado de repouso, ou seja, sem praticar atividades físicas. Como esse controle é um pouco difícil de ser feito, surgiu a **Taxa Metabólica de Repouso**.

TAXA METABÓLICA DE REPOUSO

As duas taxas são bem parecidas. A diferença é que a **Taxa Metabólica de Repouso** mostra a quantidade mínima de calorias necessárias para um indivíduo realizar suas funções básicas.

Existem muitas fórmulas complexas para calcular o **valor metabólico de repouso**, mas através de um simples cálculo é possível ter uma boa noção das nossas necessidades diárias básicas.

Fórmulas:

Homens: $24,2 \times \text{Peso Corporal}$

Mulheres: $22 \times \text{Peso Corporal}$

Exemplo:

João pesa 80kg. No caso dele, irá necessitar **1936 calorias diárias** para suprir suas necessidades básicas ($24,2 \times 80 = 1936$).

O mesmo cálculo deve ser feito para as mulheres, bastando mudar a fórmula, conforme acima.

Essa fórmula dará a você as calorias básicas diárias que necessita para suprir suas necessidades.

Depois de ter esse número, é preciso começar a controlar as calorias que você queima e as calorias que você consome. Isso pode ser complicado, porque é muita informação para acompanhar.

No entanto, existem sites que podem lhe ajudar:

<http://caloriecount.about.com> (em inglês) => Este é um dos contadores de calorias mais confiáveis e populares, uma vez que é **grátis**. Ele irá ajudar a controlar o que você come e o que você gasta.

Você apenas tem de introduzir os alimentos e atividades que você tem no dia-a-dia. Até irá permitir que você digite sua taxa metabólica basal.

PS: Se você tiver dificuldades com inglês, sugerimos que utilize o navegador de internet [Google Chrome](#), pois ele traduz a página automaticamente ou sugere a tradução.

Existem outros em português muito bons, como:

<http://www.rkauto.com.br/caloria> => Planilha de controle de calorias
<http://boaforma.uol.com.br/infograficos/2012/04/19/calculadora-de-calorias.htm> => Calculadora de calorias

Se você tem um celular com sistema Android, baixe este aplicativo gratuito que tem um extenso e excelente banco de dados para lhe ajudar na sua dieta:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.buscaalimento.android>

O ideal é que você mantenha um déficit calórico diário, mas que nem sempre é possível. Às vezes a gente escorrega e, por vezes, nos entregamos.

Se você conseguir obter um déficit calórico semanal, com certeza irá perder peso.

Não se trata de passar fome ou se exercitar até que você esteja “morto(a)” de cansaço.

É tudo uma questão de ser consciente do que você coloca no seu corpo e o que você exerce. A perda de peso pode ser mais simples do que você imagina, bastando você controlar as calorias que entram e as que saem, procurando sempre ingerir alimentos que sejam saudáveis, independente da receita.

136

Você precisa consumir apenas a quantidade de calorias recomendada para seu peso. Se consumir mais que isto, tenderá a engordar. Se consumir menos que isto, tenderá a emagrecer.

Agora, vamos ao plano para Emagrecer Para Sempre.

A partir de agora, iremos te mostrar como montar seu plano personalizado para seu emagrecimento, sem torturas, sofrimentos, desculpas e, principalmente, com muita saúde.

Este é um momento muito importante para que você conquiste o peso ideal e o mantenha para sempre.

Este capítulo será para você montar o seu plano para seguir a risca tudo aquilo que aprendeu até aqui no ebook, ok?

Ele está dividido em 7 tópicos onde, em cada um deles, terá uma tarefa a fazer, para montar o seu plano personalizado Emagrecer Para Sempre.

Cada tópico será um tipo de passo. Neste caso, como estamos iniciando agora, será seu “Passo 1”, que chamaremos de “Segredo das Calorias”.

Além disso, nós usaremos a planilha bônus que você recebeu junto com o ebook, para lhe ajudar a organizar tudo que está descrito nos 7 passos. Nesta planilha você encontrará 8 abas na parte inferior, sendo 7 abas para os seus 7 passos e a última aba para o seu resumo de tudo.

Importante: Algumas partes da planilha, não precisa digitar, basta clicar na célula que aparecerá uma setinha na parte direita para você selecionar

o que você quer. Isto foi feito para facilitar as coisas e lhe tomar o mínimo de tempo possível.

Além disso, é importante você preencher seu peso corretamente na aba “*Passo 1 – Calorias*”, pois usaremos ele para outros passos mais adiante no seu processo.

Então, vamos lá ao “**Passo 1 – Calorias**” para iniciarmos:

- 1) Abra a planilha:
“*Bonus_Planilha_Acompanhamento_EPS_Excel_2003.xls*”
ou
“*Bonus_Planilha_Acompanhamento_EPS_Excel_2007.xlsx*”
(conforme o Excel que tiver no seu computador) que você recebeu de bônus para montar este plano;
- 2) Clique no botão “**Passo 1 – Calorias**” e preencha os campos “*Seu Peso* com seu peso atual e o campo “**Qual Sua Meta De Peso?**” com sua meta de peso;
- 3) Assim que você preencher estes campos, 2 outros campos serão preenchidos automaticamente, que são a quantidade de calorias que você necessita diariamente se for homem e, no outro campo, se for mulher;
- 4) Pegue uma foto que tirou bem recente e insira na planilha na parte esquerda, bastando ir em “*Inserir => Imagens*” no Excel 2007 ou “*Inserir => Imagens => Do Arquivo...*” dentro da planilha e depois buscar no seu computador o local que está salva a imagem. Se a foto ficar grande, basta fazer o ajuste dentro do quadrado.
- 5) A parte direita tem um outro quadrado onde você deverá colocar a sua foto após a dieta do “*Emagrecer Para Sempre*” para você fazer a comparação de uma com a outra e ver o quanto conseguiu emagrecer.
- 6) Pronto. Está feito o primeiro passo que é onde você imputou seus dados e suas metas de perda de peso e sabe agora, exatamente, quantas calorias pode consumir diariamente, ou seja, terá o controle das calorias que estão entrando no seu corpo diariamente.

Agora vá para o “**Passo 2 – Esteja Ativo(a) e Seja Persistente**”...

Passo 2: Esteja Ativo(a) E Seja Persistente

No Passo 1, dissemos que um dos maiores fatores para a sua viagem da perda de peso é criar um déficit calórico, ou seja, fazer com que seu corpo queime mais calorias do que as calorias que estão entrando.

A única maneira de conseguir isso é ficar ativo para perdermos o excedente de calorias que ingerimos diariamente e, conseqüentemente, perder peso.

Para alguns de nós, isto pode ser difícil por vários motivos que compete a cada um.

Nós vamos procurar qualquer desculpa para evitar fazer atividade física.

É por isso que dietas instantâneas e soluções de pílulas milagrosas são tão populares. A ideia de perder peso sem fazer nada é muito atraente e, obviamente, muito mais fácil.

O fato e a realidade é que, se você quer perder peso, é preciso manter-se ativo(a). E, quando dizemos manter-se ativo, é fazer atividade física com regularidade. Se você já ouviu alguém falar que perdeu peso e se manteve num peso saudável sem fazer atividade física, pode desconfiar que, provavelmente não é verdade.

Isto é o que as pessoas querem dizer quando dizem que a perda de peso é uma mudança no estilo de vida. Não há desculpa para não começar o exercício apropriado.

Você tem de queimar calorias e, quanto mais ativo(a) você for, mais você vai queimar.

Você não precisa, necessariamente, aderir somente a uma academia. Escolha um esporte que você goste e divirta-se.

O tipo de exercício que é mais saudável, popular e simples de se realizar, é a corrida. Além de ser uma forma simples de se exercitar, pode ser gratuita, por você não ter de ir obrigatoriamente a uma academia para ter que realizar seus exercícios. Uma boa pedida pequenas corridas ao redor do seu bairro, num parque da sua cidade, numa grande área aberta apropriada, etc... Enfim, é só escolher o lugar e começar a se exercitar.

No “Capítulo 7 - A Verdade Sobre Os Exercícios Aeróbicos” você aprendeu uma técnica secreta que irá fazer com que seu processo de emagrecimento seja muito mais eficiente usando a corrida. Basta ir lá e estudar como fazer.

É claro que a corrida é um dos vários exercícios que você pode fazer. Basta escolher um que lhe agrade e colocar-se em ação.

A internet está cheia de dicas de exercícios que você pode fazer tanto em casa, quanto na rua, num parque ou academia. O ideal é que você escolha uma atividade que goste de fazer, pois será mais fácil se motivar dessa forma. Se possível, convide algum amigo com os mesmos objetivos que o seu para treinar com você.

Os Centros de Controle de Doenças e Prevenção dos Estados Unidos afirmam que as pessoas precisam (mínimo):

=> 150 minutos por semana de intensidade moderada de atividades aeróbicas, como corrida, andar de bicicleta em terreno plano ou empurrar um cortador de grama.

ou

=> 75 minutos por semana de intensidade alta de exercícios aeróbicos, como corrida, jogos, andar de bicicleta em montanhas, praticar esportes de velocidade, natação ou praticar esportes de alta energia, tais como o basquetebol ou tênis.

Faça, pelo menos, duas sessões por semana de exercícios de força, como levantar pesos, trabalhar com bandas de resistência, entrar em extenuantes atividades funcionais ou fazer exercícios que utilizam o peso corporal (flexões, agachamentos, extensões, etc...)

Se você quer perder peso, tem que vencer esse número, e vencê-lo de forma consistente. Isso é um ótimo número para ter como objetivo.

Eis aqui 2 aplicativos fantásticos para Smartphones (Sistema Android e Iphone) que lhe ajudarão nos seus exercícios:

Nike + Running:

Use este excelente aplicativo para ter um controle total de suas corridas. Com ele, você poderá acompanhar, compartilhar e comparar suas corridas

em qualquer hora e lugar, usando apenas seu celular. Ele é fantástico, pois você consegue controlar a distância percorrida, velocidade e o tempo de seu treino de forma muito precisa, usando o GPS e acelerômetro de seu Android ou Iphone.

http://nikeplus.nike.com/plus/products/gps_app/

Instant Heart Rate Pro:

Ótimo aplicativo para Androids e Iphones para monitorar seus batimentos cardíacos e também mostra a eliminação de gordura que você está tendo durante sua corrida. A leitura é feita pela câmera de seu telefone.

Versão Para Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.azumio.instanthearttrate.full>

Versão Para Iphone:

<https://itunes.apple.com/br/app/instant-heart-rate-heart-rate/id409625068>

Noom:

Também uma ótima alternativa para você fazer acompanhamento de seus treinos, principalmente corrida, onde poderá acompanhar até quantos passos você deu e quantas calorias perdeu. Muito bom!

Versão Para Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wsl.noom>

Versão Para Iphone:

<https://itunes.apple.com/us/app/give-noom/id504730995>

Não há nada mais a ser dito neste quesito. Se você quer perder peso, você tem que ter a atividade física como parte da sua rotina e ponto final. Entendido?

Ok, então vamos ao plano deste tópico:

- 1) Vá agora no “Capítulo 8 - Melhores Exercícios Físicos Para Emagrecer” e escolha 2 tipos de exercícios para você começar seus treinos semanais.

- 2) Agora acesse o “Menu” da sua planilha de acompanhamento e clique no botão “**Passo 2 – Motivação**” e, na aba que abrir, registre os dias e horários (início e fim) que você fará estes exercícios na parte superior da planilha chamada “*Meus Exercícios*”.

Ex.: Se você tem disponibilidade de fazer exercícios 5 dias por semana, faça assim:

Exercício A: Segundas, Quartas e Sextas

Exercício B: Terças e Quintas

Se você tem disponibilidade de fazer exercícios 4 dias por semana, faça assim:

Exercício A: Segundas e Quintas-feiras

Exercício B: Terças e Sextas-feiras

Como você terá 1 dia a menos, faça seus exercícios com maior intensidade nos 4 dias e tire a quarta-feira para repor as energias.

Pronto! Primeira etapa deste passo está cumprida.

Agora vamos a um fator que é um complemento desta etapa, que é a Persistência e Motivação.

Seja Persistente e Motivado(a)

Caramba! Fracassos...

Eu não gosto nem de pensar nessa palavra. Especialmente quando se trata de perda de peso.

Se você quer se comprometer a emagrecer, então você precisa ser capaz de persistir, mesmo após os fracassos. Todas as pessoas que obtiveram êxito em seus programas de perda de peso, sempre aprendiam com seus fracassos.

Essas são as duas chaves para lidar com o fracasso: **Persistência e Aprendizado**.

Se você cometer um deslize na sua dieta ou perder um dia de exercício, não se preocupe com isso. Não deixe isso atrapalhar você. Tire isso da sua mente. Nós somos seres humanos e passíveis de erros. O que não podemos ser passíveis é a convivência com estes erros de forma contínua.

Concentre-se em todos os seus dias positivos, não no(s) dia(s) que falhou. Imagine-se sempre no peso que você quer e não no ato de devorar aquilo que você não deve comer.

Você deve sempre persistir para cumprir sua meta. Falhar por um dia é normal, é só não deixar que isso se estenda por uma semana e depois por um mês, etc...

Você tem que aceitar as falhas como naturais e desenvolver uma personalidade mais forte para lidar com elas.

O segundo passo é aprender com seus erros.

Muitas vezes aprendendo com seus erros, será mais eficiente do que aprender com seus sucessos.

Quando você falhar, trate como uma lição aprendida.

É exatamente como no mundo dos negócios que, quando você falha em algo, você aprende aquilo que não funciona e procura não mais fazer o que não dá certo.

Acontece o mesmo com a perda de peso. Se você deixa de lado a sua dieta a cada vez que você bebe, então o melhor é você evitar a bebida alcoólica o máximo possível.

Se você percebe que toda sexta-feira você perde o exercício por causa de uma reunião no seu trabalho, você deve reprogramar o seu treino para um dia que nada possa lhe atrapalhar.

O fracasso é parte natural da vida, juntamente com a morte e os impostos.

Você não pode evitá-lo e, mesmo se você pudesse, não iria querer passar por ele.

Nossas lições de vida são aprendidas através de nossas falhas, juntamente com nossos sucessos. Não tenha medo do fracasso, persista e aprenda com ele.

Portanto, agora chegou a vez do 3º passo para sua meta de emagrecer para sempre.

- 1) Todos os dias, ao se levantar e antes de dormir, ouça a *“Reprogramação Mental – Emagrecer Para Sempre”* que você recebeu de bônus junto a este ebook;
- 2) Veja também todos os dias o outro bônus que recebeu, chamada: *“Bonus_Motivação_Em_4_Passos_Emagrecer_Para_Sempre.mp4”* para você saber os 4 motivos que mantém qualquer pessoa motivada, independente do que ela fizer;
- 3) Habitue-se a deixar sua mente treinada e focada. Este passo será de fundamental importância no seu processo de emagrecer para sempre;
- 4) Vá agora lá no “Menu” da sua planilha, clique em **“Passo 2 – Motivação”** e anote isto, ou seja, coloque lá se você cumpriu ou não a tarefa do dia, que é de ouvir a reprogramação mental e os dias da semana que irá ver o vídeo motivacional ou um outro vídeo motivacional do youtube;

Lembre-se: Só se monitora aquilo que se mede. Se você não anotar isto, ficará perdido(a) e não irá seguir a linha de raciocínio para alcançar suas metas.

Dica: Além do vídeo motivacional e da reprogramação mental, é importante você sempre ver outros vídeos e materiais motivacionais para lhe ajudar. Vou lhe dar algumas dicas para isto.

Acesse agora o <http://youtube.com> e procure por vídeos com as seguintes palavras-chave:

- Como superar barreiras
- Motivação
- Exemplo de vida
- Superação
- Conquistar objetivos
- Lições de vida

Irão aparecer centenas de vídeos motivacionais, de pessoas reais e comuns como eu e você que conquistaram grandes objetivos e superaram grandes problemas.

Você pode escolher vários deles e salvar nos seus favoritos e ir vendo, pelo menos, 1 vídeo por dia para ir variando todos os dias, assistindo

sempre 1 vídeo novo, fazendo com que aumente sua motivação e conquiste seus objetivos.

Isto irá lhe ajudar imensamente nesta sua trajetória para emagrecer.

E, não se esqueça: Sempre que fizer algo com relação à sua dieta, vá lá planilha e deixe registrado, ok?

Faça isto e verá o quanto as coisas tenderão a se tornar muito mais fáceis do que apenas ficar seguindo dietas. Nossa mente controla tudo e ela é a primeira coisa que temos de deixar preparado para nosso processo de emagrecimento.

Passo 3: Ajuda Do(a) Parceiro(a)

Uma das melhores coisas que você pode fazer quando está numa meta de perder peso, é pedir auxílio de uma pessoa de sua confiança.

Como você faz isso?

É simplesmente criando uma sincronia com seu(sua) parceiro(a).

Isto é válido para você que é casado(a), tem namorado(a), noivo(a), etc... É imprescindível você envolver a pessoa que você ama neste seu processo para a conquista de seu peso ideal.

145

Chame a pessoa amada e converse com ela sobre tudo que aprendeu aqui no ebook e mostre a ela seu plano para emagrecer para sempre. Tenho plena certeza que ele(a) irá adorar e lhe ajudar neste processo.

Uma outra coisa que é bacana e funciona muito bem, é ter um amigo(a) para tentar perder peso junto com você, pois é outro grande fator motivacional.

Você vai se sentir mais responsável para alcançar seus objetivos de perda de peso quando você está realmente compartilhando com alguém de sua confiança.

Passe seu link de afiliado do ebook para ele também adquirir este material e vocês dois utilizarem as mesmas técnicas juntos e irem compartilhando os resultados. Isto irá lhe dar uma motivação imensa, além de você poder ganhar dinheiro também, pois sendo afiliado do nosso ebook, irá ganhar uma porcentagem de comissão sempre que alguém adquirir o produto através de sua recomendação.

Leia no início deste ebook mais informações sobre isto.

Continuando... Seu amigo será muito útil, porque é alguém que pode compartilhar com você os resultados e fazer acompanhamentos diários, semanais ou mensais de progresso da dieta. Você pode compartilhar seus triunfos com alegria e os seus deslizes com apoio.

Se você estiver fazendo sua dieta e exercícios regularmente, um(a) amigo(a) é inestimável para lhe dar forças e ânimo para não desistir. Eles podem lhe ajudar a mudar de uma caminhada aborrecida ou corrida chata em uma sessão de terapia de exercícios fantástica.

Uma caminhada é sempre mais divertida com um(a) amigo(a) junto a você.

Se você está na academia, também é bom ter um(a) amigo(a) para lhe motivar a seguir em frente.

Vocês podem desafiar-se um ao outro e, ao mesmo tempo, um estimular ao outro e ajudar mutuamente nos exercícios.

É triste dizer, mas hoje em dia, você provavelmente encontrará um(a) amigo(a) que queira perder peso no seu grupo de amigos.

Se você não encontrar, não se desespere, pois você pode sempre ter um amigo para isto, mesmo que virtual, através de um grupo no Facebook ou num fórum de saúde e qualidade de vida, por exemplo.

Você pode encontrar um(a) amigo(a) no Facebook que está nesta fase de perder peso e compartilhar com ele seus progressos.

Tem os chats e grupos no Facebook, onde pode compartilhar as fotos de progressos e pegar dicas e opiniões das pessoas. Existem grupos no Facebook com milhares de membros que discutem várias formas de perder peso. Basta procurar que você verá.

Há também fóruns e sites dedicados a parceiros de perda de peso virtualmente.

No final das contas, se você quer perder peso tendo um(a) amigo(a) como seu(sua) parceiro(a), isso poderá dar motivação, apoio, bem como a prestação de contas que é sempre importante. Encontre o(a) seu(sua) amigo(a) da perda de peso agora!

Então, vamos agora ao próximo passo:

- 1) Abra o “Menu” da sua planilha e vá na aba **“Passo 3 – Parceiro(a)”**;
- 2) Preencha o nome e grau de parentesco da pessoa que irá lhe ajudar neste processo na primeira parte;
- 3) Preencha o nome e grau de amizade do(s) amigos(as) que você irá treinar junto para atingir seu peso ideal e compartilhar resultados;

- 4) Pronto, simples assim! Faça isto e sempre vá compartilhando com estas pessoas os seus resultados neste processo. É fenomenal aplicar isto, pois lhe dará muito mais motivação.
- 5) Ok, vamos agora ao Passo 4.

Passo 4: Acompanhe Seu Progresso

Existe uma frase que diz: “Só se melhora aquilo que se mede.”

E isto é uma grande verdade, pois se você não controlar e monitorar seu progresso, como irá saber o quanto de peso perdeu entre uma data “X” e “Y”? Quanto de peso estava na Semana “A” e na Semana “B”?

Assim como no controle das calorias, você deve monitorar seu progresso dos exercícios e da comida.

148

Esta informação não se destina a ser um castigo, é realmente uma motivação!

Se você acompanhar toda a sua atividade física e montar seu progresso numa planilha do Excel, por exemplo, você será capaz de olhar para trás e ver todo o progresso que tem feito. Você não precisa se preocupar em criar uma planilha, pois nós já estamos lhe dando de bônus para fazer o acompanhamento.

Quando você tem aquelas manhã que você sente que não consegue fazer os exercícios, vá ao seu progresso e veja tudo que é preciso para se motivar para aquele dia. Uma boa ideia é chamar um(a) amigo(a), conforme a dica no tópico anterior, para fazer os exercícios com você.

Ele(a) vai lhe ajudar e lhe dar a motivação necessária.

Se você tem um calendário e coloca um X vermelho todo dia em que você tem bastante atividade física, você vai manter os seus objetivos vivos e realizáveis.

Parece um pouco desatualizado, mas as nossas mentes funcionam assim.

Nós queremos manter a sequência do que está acontecendo o maior tempo possível.

O rastreamento de tudo que fazemos não se destina a ser um castigo, é realmente uma motivação!

Você também irá ver a evolução e as melhorias. Se estiver frequentando a academia, registre o peso que está levantando todas as semanas e sempre monitore sua evolução.

É um sentimento muito bom ver os números subirem, no caso da academia, é claro. E você pode fazer o mesmo com a corrida, registrando a distância e o tempo que leva para percorrê-la todos os dias.

Registrando o seu progresso de treino, pode até ajudar a diagnosticar problemas de saúde, caso você tenha.

Se você notar que há certos dias que são zonas de perigo, então você pode descobrir o que acontece nesses dias que você deixa as atividades físicas de lado para melhorar nas próximas semanas.

149

Basta descobrir se as coisas que só acontecem nesses dias tem algum item relacionado...

Medir o progresso também é um bom passo para a sua alimentação.

Uma das maneiras mais fáceis de fazer isso, é usar a contagem de calorias da primeira lição.

Se você está procurando por algo visual, você pode fazer algo como o truque do calendário. Todos os dias que você comer direito você coloca um X e todos os dias que você comer errado, você coloca um Y.

Você recebeu vários bônus junto com este ebook, que contém a planilha de acompanhamento, reprogramação mental e o vídeo de motivação para você conquistar sua meta de emagrecer para sempre. É muito importante você ver todo este material para lhe ajudar e aliar no seu programa de perda de peso.

Uma dica que lhe damos é que sempre procure não seguir somente o que está neste ebook, mas sempre variar sua alimentação, para você não enjoar. Basta manter os mesmos tipos de alimentos e variar nas receitas.

Medir o progresso é um grande passo em qualquer programa de perda de peso. Ele ajuda você a visualizar tudo o que você tem feito, torna mais fácil de diagnosticar padrões negativos e te motiva a se manter no caminho certo.

Então, chegamos ao Passo 4:

- 1) Vá no “Menu” da sua planilha de acompanhamento, clique no botão **“Passo 4 – Progresso”** e marque a data de hoje na coluna “Data Início” e a data do último dia desta semana (sábado) na linha

da “*Semana 1*”. Isto mesmo, hoje. Hoje é o dia de seu início. Não é amanhã, nem depois de amanhã, ok?
Nota: No padrão internacional, a semana inicia-se no Domingo e termina no Sábado. Daí, basta colocar o dia que dará o domingo na aba “Data Início” e o dia que dará o Sábado, na aba “Data Fim” para você fazer seu controle semanal.

- 2) Logo ao lado, na coluna “*Peso Atual – Kg*”, coloque seu peso atual;
Nota: Você verá que a planilha já lhe mostra automaticamente na coluna ao lado chamada “*Minha Meta de Peso Ideal*” com a sua meta de peso a alcançar.
- 3) Logo a seguir, verá que a planilha irá atualizar também automaticamente a coluna “*Situação*” com a quantidade de Kg que restam para você chegar ao peso ideal;
- 4) Note que colocamos nesta parte da planilha um acompanhamento semanal. Porque fizemos isto? Para evitar que você fique ansioso(a) e se pesando todos os dias. Um acompanhamento semanal é o bastante para você ver sua evolução, pois terá dias que perderá tão pouco peso que não fará diferença no acompanhamento;
- 5) A partir de hoje você vai fazer um acompanhamento de peso semanal, e não diário. Combinado?
- 6) Feito isto, este passo estará concluído. Simples assim! Agora vá para o próximo passo...

Passo 5: Alimentação Saudável

Nós falamos no Passo 1 sobre as calorias entrando e calorias saindo, que é a diretriz básica da perda de peso.

É uma dica básica, mas você ainda tem que ter certeza de que está recebendo as calorias de boas fontes.

Você não irá manter suas calorias baixas se comer 3 pães com mortadela no café da manhã e 800gramas de comida no almoço com o prato cheio de carnes gordurosas. Estas, com certeza, não são sua melhor escolha.

151

Alimentar-se saudavelmente é uma necessidade e não uma opção:

Alimente-se saudavelmente com alimentos completos, evitando os alimentos processados e açúcar refinado.

Essa é uma meta mais difícil, pois nem sempre é possível comer somente alimentos saudáveis, mas se você está recebendo a maior parte de suas calorias provenientes de fontes limpas, então você está indo muito bem.

Quando você come alimentos saudáveis, evita alimentos processados automaticamente e coisas como fast food, e seu organismo irá eliminando isto de forma gradual de sua dieta e você irá olhar para trás e dizer: “Nossa, como eu conseguia comer estas porcarias e não dava conta de quão mal isto faz!?”

Se você comer alguns alimentos processados, não se preocupe com eles, pois a ideia é comer tão pouco quanto possível.

Aqui estão algumas dicas gerais de alimentação saudável:

- Aprenda a ler os rótulos! Leia as informações nutricionais e ingredientes de tudo o que você compra.
- Escolha grãos quando for possível. Farinha de trigo integral não significa necessariamente grão inteiro! Procure por pão, massas e etc .. que são 100% de grãos inteiros.
- Coma muita quantidade de frutas e legumes. Eles são grandes fontes de calorias limpas.

- Prepare-se mais para as suas próprias refeições. Não coma tanto fora ou compre refeições do tipo microondas. Estas refeições, mesmo quando "saudáveis", podem ser carregadas de sódio, o que não é bom...
- Escolha carnes magras ao cozinhar. Comer carne é bom, pois a proteína lhe ajudará a construir músculos e fazer você se sentir cheio.
- Frango e peixe são ótimas opções de carne e muito saudáveis.
- Evite as carnes processadas, como cachorros quentes ou mortadela.
- Substitua os aperitivos por nozes sem sal ou levemente salgadas.
- Procure na internet por boas receitas saudáveis. Mantenha todas elas numa lista para você ir sempre variando seu cardápio com bons alimentos! Você já está recebendo mais de 50 receitas saudáveis no capítulo "Receitas Metabólicas Para Emagrecer".
- Não se preocupe em falhar, mesmo se fizer uma besteira num dia ou noutro.
- Alimentar-se de forma saudável quando está fora de casa pode ser difícil, mas cada vez mais restaurantes estão oferecendo estes tipos de alimentos no cardápio. A salada pode ser uma boa escolha, mas se você estiver realmente com fome, talvez seja necessário adicionar mais proteína para se saciar.
- Comece a mudar seus hábitos o mais cedo possível!

Alimentar-se de forma saudável é uma ótima maneira de ter certeza que você não só perde peso, mas que você ficará saudável em geral. Não é necessariamente uma transição fácil e você não tem que tentar ligar um interruptor e fazê-lo de um dia para outro.

Se você está empenhado em perder peso e ser saudável, você deve escolher somente alimentos saudáveis para sua dieta. Como já leu no "Capítulo 6 – Receitas Metabólicas Para Emagrecer", nós já lhe fornecemos mais de 50 receitas saudáveis que você pode utilizar na sua dieta. Aproveitando isto, criamos mais um menu na planilha para você utilizar estas receitas para fazer o seu acompanhamento.

Agora vamos ao plano para sua alimentação saudável usando nossas receitas aqui do ebook:

- 1) Vá no “Menu” da sua planilha e clique no botão **“Passo 5 – Alimentação”** para acessar a aba da planilha para preencher com a alimentação diária que consumir;
- 2) Preencha a coluna data com a data que você utilizar as nossas receitas e, logo ao lado terão colunas para cada refeição que fizer;
- 3) Vá no “Capítulo 6 - Receitas Metabólicas Para Emagrecer” e escolha a receita que desejar pelo número (Receita 1, Receita 15, etc...) e selecione abaixo da coluna da refeição que a própria planilha irá inserir na linha abaixo a quantidade de calorias que tem aquela refeição e irá fazer a soma no final da linha de acordo com as coeses que escolher até o final do dia;
- 4) Faça isto para todas as refeições (café da manhã, colação, almoço, lanche da tarde e jantar);
- 6) Pronto. A ideia é você fazer um acompanhamento do que você está comendo e ir variando suas receitas;
- 7) O processo é bem simples, vá fazendo as receitas da forma mais variada possível, para você não enjoar de uma receita específica. Se chegar um momento que já fez praticamente todas, o que acho difícil acontecer, basta ir na internet e buscar por mais receitas e incluir na sua outra planilha que irei explicar abaixo.

Nós deixamos um outra planilha chamada **“Suas Receitas (Opcional)”** para você inserir outras receitas e calorias que quiser e achar na internet ou outro local, para você não ficar “preso(a)” somente às receitas do ebook. Isto foi feito para lhe deixar o mais a vontade possível no seu processo de perda de peso.

Para achar receitas mais facilmente, busque na internet pelos seguintes termos:

- Café da manhã saudável
- Almoço saudável
- Jantar saudável
- Lanche saudável

De acordo que for achando as receitas que achar conveniente de incluir no seu cardápio, copie as mesmas e a quantidade de calorias que cada uma possui e vá lá na sua planilha e inclua abaixo da planilha “Suas Receitas (Opcional)”.

Você já tem mais de 50 receitas no capítulo “*Receitas Metabólicas Para Emagrecer*”. Seguindo esta dica, você já terá de 5 a 10 receitas a mais para incrementar o seu cardápio toda semana.

O processo é bem simples, vá fazendo as receitas da forma mais variada possível, para você não enjoar de uma receita específica. Se chegar um momento que já fez praticamente todas, o que acho difícil acontecer, basta voltar a internet e buscar por mais receitas e incluir na sua planilha. Simples assim, ok?

Faça isto para todas as refeições (café da manhã, colação, almoço, lanche da tarde e jantar).

A ideia é você ter o máximo de receitas saudáveis disponíveis para escolher quais irá fazer durante seu plano para emagrecer para sempre.

Bom, este passo é isto!

Agora chegou o momento de irmos para o “*Controle das Porções*”, que é uma parte bem importante também no seu processo de emagrecer para sempre.

Passo 6: Controle Suas Porções

Qualquer um que esteja tentando perder peso, precisa considerar um bom controle das porções.

Basta falar com qualquer pessoa que tenha realmente perdido peso (e o manteve). Elas quase certamente dirão que o controle das porções é uma das chaves para seu sucesso.

O Que É O Controle Das Porções?

155

É entender o tamanho ideal de seu prato e lanches e quantas calorias contém cada porção.

Um dos maiores problemas que as pessoas enfrentam com o peso a mais, é saber o que constitui uma porção adequada de alimento de acordo com seu peso.

Quando você se alimenta, é preciso perceber o que constitui uma porção daquilo que está ingerindo.

Apesar de não ter nenhum estudo científico que comprove, a lista a seguir dá uma ideia de algumas porções recomendadas de vários tipos de alimentos e lhe servirá de auxílio no seu processo de emagrecimento.

Se você lutou até hoje para perder peso, esta parte irá lhe ajudar a definir qual a quantidade de porção ideal no seu prato para a maioria dos alimentos:

- Os legumes ou frutas tem que ser, no máximo, do tamanho de seu punho.
- As massas tem de ser, aproximadamente, do tamanho de uma bola de sorvete no seu prato.
- Carne, peixe ou aves do tamanho de um baralho de cartas ou da palma da mão (menos os dedos).
- Snacks, tais como biscoitos e castanhas são aproximadamente do tamanho da concha.
- A batata é do tamanho de um mouse de computador.

- Arroz cozido no vapor deve ser do tamanho de uma embalagem de iogurte.
- O queijo é do tamanho de 2 dedos ou o tamanho de seu polegar todo (da ponta até a base).

Eu sei que a quantidade do queijo o surpreendeu, o mesmo se passou comigo quando fiquei sabendo disto.

Você pode encontrar informações on-line sobre isso. Você pode encontrar guias de controle muito mais específicos sobre porções pela internet.

156

Alguns sites vão dividir em tipos de alimentos, assim você pode precisar do peso do seu alimento para porções exatas.

Mas a lista acima é boa o suficiente para lhe dar uma ideia aproximada.

Quando você faz uma refeição, faça sempre o controle de suas porções, ou seja, a quantidade de comida que está colocando no prato.

Aprenda que a quantidade de comida que você realmente precisa é um dos maiores passos que você tomará na sua meta de emagrecer para sempre. Lembre-se também que você não precisa se empanturrar de comida para matar a fome.

Nós temos um limiar que divide a fome da saciedade. Quando nos alimentamos devagar e corretamente, chegará um momento que estaremos saciados e não mais necessitará de ingerirmos mais alimentos.

O que ocorre com muitas pessoas é a chamada “gula”, ou seja, elas comem mais do que o necessário, simplesmente por algum fator a parte, como uma comida deliciosa, fazer uma reserva de comida devido ter de ficar muito tempo sem comer, etc...

Bom, a ideia deste passo é de lhe orientar na quantidade de alimentos que está ingerindo diariamente. Para isto, colocamos na planilha uma nova aba chamada “Porções” para lhe ajudar a controlar suas porções diárias.

Vamos ao plano para o controle de suas porções lá na sua planilha:

- 1) Vá no “Menu” da sua planilha e clique no botão **“Passo 6 – Porções”**;

- 2) Marque a quantidade de porção de cada receita que você escolheu na aba **“Passo 5 – Alimentação”**. Faça isto para todos os dias.

Obs.: Como cada pessoa tem porções diferentes, colocamos 3 opções de porções para você selecionar na planilha, que são a pequena, média e grande. Basta selecionar na setinha e pronto.

Você observará que, quando selecionar “Pequena” a célula ficará verde para lhe informar que é sua dieta está indo bem. Quando escolher “Média”, a célula ficará na cor amarela para lhe alertar e você ter um melhor controle e quando marcar “Grande”, a célula irá ficar em vermelho para te alertar que abusou daquela porção.

157

- 3) Este passo é apenas um monitoramento para você ter um histórico de quais dias da semana você passou dos limites, comendo grandes porções. Procure manter suas porções pequenas e médias. Tente não comer grandes porções por 2 dias seguidos ou mais de 2 vezes num só dia.

Terá dias que ficarão grandes, pois conforme já falamos, nós somos humanos e, por vezes, iremos passar da conta, mas isto é normal, não se preocupe e, conforme já falamos no ebook, tire um dia da semana “para abusar” do cardápio, pois só assim é que atingirá seus objetivos.

Não seja um(a) robô numa busca frenética pelo peso ideal. Apenas siga nossos 7 passos de forma consciente que seu corpo irá se adaptar aos poucos à sua dieta e você irá alcançar seu peso ideal.

Passo 7: Visualizando Resultados

Muitas das dicas deste ebook são específicas.

Você precisa comer menos e saudavelmente, exercitar mais e controlar as porções.

Essas são todas as dicas valiosas que irão ajudá-lo(a) imensamente.

Esta dica é mais cerebral.

158

Muito parecido com o Passo 2 sobre persistência, manter-se focado, independente das falhas é o mais importante.

A personalidade, atitude e estado de espírito de uma pessoa é tão importante quanto o controle do exercício e das porções.

E claro, comer menos e fazer mais exercícios físicos é a chave mestra.

Mass, como você entra no clima certo para realizar isso tudo?

Você precisa treinar sua mente junto com seu corpo, ou você nunca vai manter o seu peso ideal. Para isto é que você está recebendo estes bônus incríveis, que são a *“Reprogramação Mental - Emagrecer Para Sempre”* e o *“Vídeo Motivacional – 4 Segredos De Como Se Motivar Para Alcançar Qualquer Objetivo”*.

A visualização de resultados é uma ferramenta incrível para motivar a si mesmo e manter a motivação em alta em todos os momentos.

Por definição, a visualização é:

“Uma técnica que envolve focar-se em imagens mentais positivas para atingir um objetivo específico.”

Não importa o objetivo que você deseja concretizar, a visualização pode ajudar. Ela irá ajudar a manter-se motivado, bem como potencialmente treinar seu subconsciente para trabalhar com você e não contra você.

Seguem algumas dicas de visualização para todos os dias:

⇒ Visualize o seu corpo ideal em sua mente todos os dias.

- ⇒ Visualize todas as grandes atividades que você vai fazer com o seu novo corpo.
- ⇒ Imagine como você vai se sentir ao comprar roupas normais.
- ⇒ Imagine como as pessoas vão tratá-lo(a) de forma diferente.
- ⇒ Crie um quadro de visões! Coloque fotos de alimentos saudáveis na porta de sua geladeira e num quadro e mantenha próximo de sua visualização todos os dias. Pode ser no seu escritório e/ou na sua casa.
- ⇒ Altere o fundo do desktop do seu computador para uma imagem editada que é a sua cabeça num corpo saudável. Toda vez que você sentar em seu computador, você vai vê-lo(a) e ser motivado!

Dois grandes momentos para visualizar é antes de dormir e ao acordar. Gaste 10 minutos fazendo visualização todos os dias durante seu processo de Emagrecer Para Sempre.

A visualização não é uma pílula mágica. Ela não vai fazer você perder peso por si só, obviamente. Existe uma ciência para provar que a visualização ajuda a melhorar resultados e a mantê-lo(a) motivado(a). Todos os grandes empreendedores visualizaram o seu sucesso.

A visualização pode ajudar qualquer um com seus objetivos, e como a perda de peso pode ser um dos mais importantes, não há razão para não usá-la. Visualize o seu futuro corpo para se manter motivado(a). Sempre!

Agora, para finalizar seus passos com sucesso, faça o seguinte:

- 1) Vá no “Menu” de sua planilha e clique em **“Passo 7 – Resultados”**;
- 2) Acesse agora o Google Imagens (<http://images.google.com.br>) e busque pelas seguintes palavras-chave:
 - Emagrecer
 - Emagrecer antes e depois
 - Emagrecer com saúde
- 3) Você verá milhares de fotos e imagens de pessoas que emagreceram e postaram suas fotos na internet. Escolha algumas imagens que mais combinam com seu perfil corporal, imagens das

peessoas com as quais você mais combina e imagens do corpo que você quer alcançar.

- 4) Após escolher, clique sobre a imagem e depois clique com o botão direito sobre ela e **“Salvar imagem como...”** e selecione um local de seu computador para salvá-la.
- 5) Depois, basta você ir na sua planilha de acompanhamento e ir na parte de cima, em:

- ⇒ Se tiver Excel 2003: **“Inserir => Imagem => Do Arquivo...”**
- ⇒ Se tiver Excel 2007: **“Inserir => Imagem”**

Selecione a imagem que você salvou, insira na sua planilha e ajuste dentro dos quadradinhos para ficar com melhor visualização;

- 6) Pronto, você já buscou por imagens que irão lhe dar o suporte necessário para você visualizar todos os dias e ir em busca de sua meta.

É isto, aqui é finalizada a utilização de sua planilha de acompanhamento “Emagrecer Para Sempre”. Para lhe ajudar ainda mais, fizemos um vídeo-tutorial a explicar cada passo deste lá dentro da planilha.

O vídeo está anexado junto ao material bônus que veio junto a este ebook.

Passo Estratégico: O Segredo Da Pausa

Esta é uma das partes mais importantes a seguir no seu plano emagrecer para sempre. É uma técnica pouco conhecida e utilizada, mas que é de fundamental importância para seu sucesso e você irá aprender com exclusividade aqui no ebook.

Você acabou de ler os 7 Passos Para Emagrecer Para Sempre e percebeu que todos eles são completamente possíveis de se seguir, pois o objetivo deste ebook é que você emagreça com saúde e de forma natural, sem pílulas mágicas ou aparelhos revolucionários...

Bom, mas do que se trata este “Segredo da Pausa”?

No Passo 1 do seu plano, você colocou lá na planilha a sua meta de peso, lembra?

Então, esta pausa tem a ver com esta meta de peso que você inseriu lá na planilha.

Ela consiste em você fazer uma pausa na sua dieta antes de atingir seu peso ideal ou sua meta de peso. Você pode até estar se perguntando: Mas, como fazer isto? Não estou entendendo...

Vamos a um exemplo para melhor entendimento

Ex.: João pesa 95Kg e sua meta é atingir 80Kg em 6 meses, que dá uma boa meta de perda de 2,5Kg por mês.

Se João fosse fazer somente a dieta normal que todo mundo faz, ele iria dos 95Kg até os 80Kg de forma constante e, quando chegasse ao seu peso ideal (80Kg), iria para o próximo passo que é manter este peso.

Só que João, de forma inteligente, não irá dos 95Kg até os 80Kg de uma só vez, devido ele saber que isto irá gerar um grande impacto no seu organismo, pois teria que manter um corpo acostumado a 95Kg e não em 80Kg num intervalo de apenas 6 meses.

O que João faz?

Ele faz uma pausa por volta dos 85Kg e procura manter este peso por uns 3 meses para que seu corpo se “acostume” ao fato da nova forma.

Bom, este foi um exemplo fictício para lhe ajudar a entender a estratégia desta técnica fenomenal que servirá para ajudar a qualquer pessoa no seu processo de emagrecimento.

Portanto, se você quer que seus resultados sejam mais efetivos ainda, utilize esta técnica.

Veja os 5 passos para aplicar a técnica da pausa:

- 1) Defina o peso que você quer atingir (já falado no Passo 1 – Calorias do Capítulo 9);
- 2) Defina a data que quer atingir sua meta em XX semanas ou meses (evite metas de dias e anos, pois um é muito curto e a outra é muito longa);
- 3) Defina a data da pausa, ou seja, se sua meta for perder 10Kg em 6 meses, faça uma pausa aos 4 meses, por exemplo, de sua dieta para emagrecer para manter seu peso e, depois de uns 2 meses, retorne com sua meta final do peso ideal;
- 4) Defina o peso da pausa, ou seja, com quantos quilos você irá fazer uma pausa no processo de emagrecimento.
Ex.: Se você pesar hoje 90Kg e sua meta é atingir os 80Kg em 6 meses, fixe um peso, tipo 84Kg para fazer uma pausa por algumas semanas ou meses;
- 5) Pronto! Agora monitore tudo isto através de sua planilha de acompanhamento e verá os ótimos resultados.

Esta técnica é incrível e você terá excelentes resultados e não fará um grande impacto no seu corpo. Experimente e verá!

Capítulo 10

Como Se Manter Magro Para Sempre

Bom, se você chegou até aqui já sabe o que deve fazer para emagrecer com saúde e até certa rapidez. Ótimo!

Mas, eu tenho certeza que agora muitas pessoas podem estar se perguntando:

E se eu engordar tudo de novo? E se daqui há 3 meses eu estiver com o dobro do peso que estava antes de seguir esse processo?

Boa pergunta...

164

O que eu posso dizer é que emagrecer e se manter magro é uma opção. O seu estilo de vida vai definir se você será uma pessoa saudável e atlética, ou se não caberá nas suas calças.

Nesse e-book você aprendeu exatamente o que deve fazer para emagrecer e, para alcançar esse objetivo, você terá que mudar o seu estilo de vida (para melhor, certamente).

Então, para se manter magro para sempre, tudo que você precisa fazer é continuar seguindo esse estilo de vida que adotou para alcançar seu objetivo inicial.

A princípio, algumas pessoas podem encarar isso como uma tortura. Agora eu te pergunto:

Será que é uma tortura adicionar menos de 2hs por semana de exercícios em sua rotina e se sentir muito mais disposto do que antes para realizar qualquer atividade em sua vida?

Será que é uma tortura se alimentar de 5 a 7 vezes por dia comendo pratos saborosos e muito saudáveis?

É claro que não!

Ao longo dessa leitura você descobriu que para emagrecer não precisa se sacrificar. Talvez tenha que abrir mão de algumas coisas, porém terá benefícios muito mais vantajosos no fim das contas.

Então, para concluir esse e-book, preparei um plano do que você deve seguir para se manter magro para sempre, ter uma qualidade de vida

fantástica, ser uma pessoa mais disposta, e dar um ótimo exemplo para as pessoas que estão do seu lado.

Vamos lá!

Ser Magro Para Sempre – Plano para Sua Vida em 7 Etapas

1ª Etapa: Veja O Vídeo Bônus Desse Pacote

165

Além desse ebook, você recebeu uma planilha de acompanhamento, uma reprogramação mental, e um vídeo ensinando como se motivar. É muito importante que você veja o vídeo, pois você aprenderá um método que praticamente o força a tomar uma ação em busca de seus objetivos.

Mesmo após ter emagrecido, é possível que você sinta uma vontade de voltar ao seu estilo de vida antigo. Nós somos seres humanos e não somos perfeitos. Isso é absolutamente normal.

Quando bater essa vontade, veja o vídeo novamente. Ele será útil para lembrá-lo dos reais motivos que o fizeram adotar esse novo estilo de vida saudável.

Nenhum artista, celebridade ou atleta de alta performance que você vê na TV fica comendo besteiras. Eles mantêm aqueles corpos fenomenais, pois mantêm um estilo de vida saudável, pois eles sabem que se abusarem, irão engordar. Eles são humanos, como qualquer um de nós e não fazem nada a mais do que você leu aqui no ebook. Eles apenas se cuidam de forma permanente, mas sem se sacrificar (tem exceções, é claro).

2ª Etapa: Calcule As Calorias

O primeiro passo para se manter magro para sempre é fazer um cálculo médio das calorias que você precisa consumir para se manter no peso atual. Existem várias fórmulas para chegar nesse valor, porém a que eu mais gosto de usar é a seguinte:

- Se você tem tendência a ser magro: multiplique seu peso atual por **37**.
- Se você tem tendência a ser gordo: multiplique seu peso atual por **29**.

- Se você tem tendência a ser atlético: multiplique seu peso atual por **33**.

Após o cálculo, defina a proporção de carboidratos, proteínas e gorduras que serão as fontes de calorias da sua dieta. Essa proporção (em %) pode variar de 50-30-20 a 40-40-20.

3ª Etapa: Defina As Refeições

Após isso, defina as refeições que fará para suprir essas necessidades.

Você pode criar suas próprias receitas se não quiser passar toda sua vida seguindo as receitas sugeridas nesse ebook. O importante é escolher alimentos que estão dentro do que sugerimos.

166

4ª Etapa: Faça De 1 A 2 Dias Do Lixo Por Mês

Dia do lixo é o termo usado para definir aqueles dias que chutamos o balde e esquecemos da dieta. E isso não é um erro, pode acreditar. É muito melhor fazer 1 ou 2 dias do lixo por mês e saciar sua vontade de comer porcarias, do que fazer uma alimentação mais ou menos de forma contínua.

Sendo assim, cumpra a risca sua dieta de acordo com o que sugerimos, e umas 2 vezes por mês, coma o quanto quiser e o que quiser!

É até bom que você se empanturre para não ficar com vontade de ver porcaria na sua frente por um bom tempo.

5ª Etapa: Faça Pelo Menos 3 Sessões De Exercícios Por Semana

Como você já está magro, você não precisa executar sempre o método Hiit. Eu sugiro que, pelo menos 1 vez por semana, você o faça, se quiser fazer mais do que isto, não há problema. Mas, se não quiser, pode fazer o exercício que mais gosta.

Jogue futebol, tênis, basquete, ande de bicicleta, enfim, faça no mínimo 3 sessões de exercícios por semana para se manter ativo. 30 minutos por sessão são mais do que suficientes.

Os exercícios vão ajudá-lo a manter o peso, além de aumentarem muito a sua disposição para o trabalho e demais atividades do seu dia a dia.

6ª Etapa: Beba Muita Água

A água é um nutriente vital para nossa vida.

Além de ser essencial para nossa sobrevivência e desempenhar diversos papéis fundamentais no organismo, estudos mostram que beber água nos ajuda na manutenção do peso.

Beba, no mínimo, 2 litros de água por dia. Procure sempre deixar uma garrafinha de água cheia próxima a você durante o dia.

167

7ª Etapa: Relaxe

O último passo para se manter magro para sempre é relaxar. Isso mesmo, relaxar. Durante o ebook citamos que o Stress é um dos principais vilões do emagrecimento. Sendo assim, é muito importante que você seja uma pessoa mais calma, se é que costuma se estressar com qualquer coisa.

Algumas dicas para se manter relaxado:

Medite: Depois que eu comecei a meditar, minha vida mudou drasticamente. No próprio Youtube você encontra diversos tipos de meditação. Basta ouvir e seguir os passos descritos. É muito simples. Você verá que se tornará uma pessoa muito mais relaxada se começar a meditar.

Seja Mais Produtivo(a): Estude métodos para se tornar mais produtivo, pois vale a pena! Quando somos desorganizados, precisamos trabalhar mais para alcançar os mesmos resultados. Dessa forma, sempre estamos sem tempo e na correria. Esse é um dos principais motivos do Stress.

Se Coloque No Lugar Dos Outros: Uma coisa que eu aprendi que é muito eficiente é tentar me colocar no lugar dos outros antes de ficar nervoso. Procure fazer isso. Antes de ficar bravo com alguém, pense um pouco: se eu estivesse no mesmo lugar dessa pessoa e vivido as mesmas situações que ela viveu, será que eu não faria o mesmo?

Basicamente isso é tudo que você precisa fazer para se manter magro para sempre!

Alguns estudos mostram que são necessários 21 dias para que uma pessoa mude seus hábitos. Sendo assim, por mais complicado que isso possa parecer, se você seguir essa rotina por 21 dias, não terá mais problemas, pois esses serão seus novos hábitos para o resto da vida.

É mais ou menos como escovar os dentes de manhã. Você os escova, faça chuva ou faça sol, estando atrasado para sair de casa ou não, pois esse é um de seus hábitos diários imprescindíveis para uma boa saúde bucal.

Se ter um estilo de vida saudável se tornar um de seus hábitos, você terá uma vida não menos que espetacular.

Capítulo Bônus

A Verdade Sobre a Suplementação Alimentar

A suplementação alimentar é uma poderosa indústria que movimenta bilhões por ano no Brasil. Isso se deve ao fato de muitas pessoas acreditarem que basta tomar determinado tipo de suplemento e os resultados aparecerão sem elas fazerem mais nada.

Mas será que isso é realmente verdade?

A resposta é: Não!

Embora existam diversos tipos de suplementos alimentares de qualidade, e que realmente podem te ajudar a ter bons resultados, nenhum suplemento por si só vai fazer algum milagre.

170

Eu conheço muitas pessoas que depositam todas as suas fichas na suplementação, e preferem gastar R\$ 300,00 ou mais, todos os meses, em suplementos, ao invés de investir em uma dieta focada nos objetivos que se quer alcançar.

Entenda uma coisa de uma vez por todas:

A base para emagrecer, ganhar massa muscular, definição ou atingir qualquer outro objetivo com seu corpo é uma boa dieta!

Sem uma dieta focada no objetivo que você quer alcançar, não existe suplemento que fará milagres.

Então você está me dizendo que os suplementos são inúteis?

Não!

Como o próprio nome sugere, os suplementos servem para complementar a dieta, e não substituí-la por completo como algumas pessoas fazem.

Embora seja possível manter uma boa alimentação sem a inclusão de suplementos, atualmente pode ser um pouco difícil cumprir essa missão.

Todos nós temos necessidades nutricionais básicas para alcançar um objetivo. O problema é que hoje os alimentos perdem boa parte dos seus nutrientes devido ao processo de fabricação que visa lucros grandes, ao invés da qualidade.

Há 20 anos um tomate tinha 50% mais nutrientes do que tem hoje. Nas prateleiras de um supermercado só se encontram alimentos processados de baixa qualidade. Um frango no supermercado tem mais água do que carne.

Outro ponto interessante é a vida agitada de muitas pessoas, que por muitas vezes não permite pausas para uma refeição. Se passamos o dia em um escritório, pode ser que não dê tempo para fazer pequenos lanches entre as refeições. Quando isso acontecer, podemos substituir ocasionalmente esses lanches por shakes de proteína.

171

Basicamente essa é a função dos suplementos. Eles são uma boa alternativa para completar as lacunas nutricionais de uma dieta quando não se tem tempo para fazer algo mais demorado.

Porém, não os encare como pílulas milagrosas, pois sem uma boa dieta e exercícios focados no seu objetivo, você não terá bons resultados, mesmo se tomar os melhores suplementos.

Vejamos agora 3 opções interessantes de suplementos alimentares para quem quer emagrecer.

Suplementos Termogênicos

Os suplementos termogênicos são os mais usados por quem deseja emagrecer, pois contém alguns ingredientes que ajudam a acelerar o metabolismo, como a cafeína, por exemplo.

Como já vimos no decorrer desse e-book, um metabolismo acelerado é fundamental para a queima de gordura corporal, e por isso esses suplementos podem ajudar.

Geralmente esses suplementos são vendidos em comprimidos que devem ser tomados antes e após a principal refeição do dia. Porém, como essa recomendação pode mudar de acordo com o fabricante, é sempre bom ler o rótulo e seguir as indicações recomendadas para o produto que você tem em mãos.

Whey Protein

O Whey Protein é um suplemento a base da proteína encontrada no soro do leite. A proteína é o ingrediente necessário para reparar e abastecer os músculos. Se você quer emagrecer, boa parte das calorias da sua dieta devem ser provenientes da proteína.

A suplementação a base de Whey Protein é extremamente eficiente para complementar as necessidades protéicas da sua dieta, pois o suplemento é composto por uma proteína de alto valor biológico.

172

Existem 3 tipos de Whey Protein. O concentrado, o isolado e o hidrolisado.

O **Whey Protein Concentrado** no seu estado bruto contém quantidade significativas de gordura e lactose (açúcar do leite), variando de acordo com a filtração.

Podendo existir, de acordo com a qualidade crescente: Whey protein concentrado 34% (WPC34), WPC75, WPC80 e WPC88. Este número significa a porcentagem de proteína do produto. Quanto maior o número mais proteína e menos gordura e lactose.

Desmistificando que não existe WPC acima de 88% de proteína. Acima dela é denominada Whey Protein isolada chegando até a hidrolisada com 100%.

Portanto, não se deixam enganar com “100% whey” sendo que o que predomina nesses produtos é a concentrada e apenas muito pouco de hidrolisada e isolada. Sempre leia os rótulos para melhor escolher o tipo de proteína.

O **Whey Protein Isolado** nada mais é que o Whey Protein concentrado preparado por um processo de filtragem iônica, isolando a proteína da lactose e gordura, resultando em uma proteína PURA isolada. Utilizada para intolerantes a lactose e para quem quer rapidez na absorção.

O **Whey Protein Hidrolisado** é o isolado com a quebra em peptídeos através de enzimas para ser absorvido ainda mais rápido.

Em momentos onde o seu corpo precisa absorver nutrientes rapidamente, como ao acordar e após os exercícios, o ideal é que você escolha o isolado ou o hidrolisado, pois eles são específicos para esse caso.

Em momentos onde o seu corpo ficará muito tempo sem se alimentar, como antes de dormir, ou antes de um compromisso importante que demorará algumas horas, o ideal é que você consuma o Whey Protein Concentrado, pois ele será absorvido mais lentamente pelo organismo, mantendo-o alimentado por mais tempo.

CLA

CLA é a sigla de ácido linoléico conjugado que é uma gordura insaturada e que possui ômega 6 na sua composição.

173

O tipo de CLA mais encontrado nos suplementos alimentares é proveniente do óleo de girassol ou do cártamo.

Há aproximadamente mais de 600 estudos científicos a respeito dele para avaliar os efeitos na saúde e perda de gorduras.

Alguns dos seus benefícios são:

Contribui na perda de gordura, principalmente a marrom, que é mais encontrada na barriga nos homens e nas coxas e quadris nas mulheres;

Aumenta e preserva massa muscular;

Atua como antioxidante;

Combate o câncer de mama;

Portanto, tomar CLA associado com uma alimentação equilibrada e correta e exercícios físicos regulares, pode contribuir na queima de gorduras.

Bloqueadores de Carboidratos

Controlar o consumo de carboidratos, principalmente derivados do trigo, é fundamental para quem deseja emagrecer.

Existem alguns suplementos no mercado que prometem bloquear a absorção desses carboidratos no organismo.

Realmente existe ação inibidora dessas substâncias na digestão dos carboidratos, principalmente a faseolamina extraída do feijão branco. Porém o efeito é pouco pronunciável e deve ser acompanhado de atividades físicas e boa alimentação.

Sinceramente, não vejo a necessidade da aquisição desse suplemento. Se você quer suplementar, foque nas 3 opções acima.

CONCLUSÃO

Bom, chegamos ao final do nosso ebook e tenho a imensa satisfação de dizer que foi muito bom tê-lo como nosso leitor.

Sabemos que perder peso não é uma tarefa fácil para a maioria das pessoas, mas se você aplicar as técnicas contidas neste ebook, com certeza alcançará os resultados almejados.

É preciso dedicação, persistência e vontade.

Embora, no final das contas, possa ser resumido com as calorias entrando e calorias saindo, existem outras coisas que você tem que considerar, como ter a mente 100% alinhada ao seu corpo.

176

Você tem que pensar sobre como você vai ficar ativo(a), de onde essas calorias virão e como obter a sua mente focada.

Se você usar as dicas deste guia, começará a ver resultados muito mais cedo do que você pensa.

Siga as dicas deste guia e sua viagem da perda de peso será inesquecível.

Ficaríamos muito contentes se você nos contasse seus resultados após seguir nosso guia completo do “Emagrecer Para Sempre”.

Para isto, é muito simples e faça o seguinte:

- Tire sua foto do antes agora mesmo e comece sua dieta usando todos os passos aprendidos no ebook e materiais bônus que recebeu;
- Após completar o período de sua dieta e você alcançar os seus resultados, tire a foto do “depois” e nos envie as 2 fotos e sua história resumida de como conseguiu alcançar seu peso ideal usando nossas técnicas exclusivas;
- Envie tudo para nosso email: contato@emagrecerparasempre.com

Prometemos que iremos ler e responder a todas as mensagens que recebermos.

Até breve e muito sucesso!

Charles Silva & Elías Santos

Fundadores Emagrecer Para Sempre